

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2025年12月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブまでお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

	月			火				水			木				金				土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	
08:00							08:00											08:00						08:00	
08:30		08:30(45分)卓球(フリー)【予約】					08:30											08:30						08:30	
	08:45(30分)からだ元気・縄跳【定員】			08:50(20分)みんなで作る健康・角川【定員】		08:30(45分)卓球(フリー)【予約】			08:45(30分)からだ元気・本田【定員】		08:30(45分)卓球(フリー)【予約】														
09:00							09:00											09:00						09:00	
09:30		09:25(40分)エアロサキット・角川【定員】					09:30											09:30						09:30	
	09:30(40分)ニュータイプヨガ・スモール・グループ【定員】			09:30(30分)CSLive/デュロ・山田【定員】		09:30(40分)ボディアストレッチ・山田【定員】			09:30(40分)健康太極拳・堀江【定員】		09:25(40分)有料セッション/エアロビクス/シェパード【セッション】【予約】														
10:00							10:00											10:00						10:00	
10:30		10:05(30分)CSLive/エアロサキット【定員】					10:30											10:30						10:30	
	10:15(15分)ジムスモ/みんなで作る健康			10:25(40分)ラテンファン・角川【定員】		10:55(40分)シンフルステップ・角川【定員】			10:35(40分)ヨガ・稲木【定員】		10:25(30分)CSLive/メイト・角川【定員】		10:15(15分)ジムスモ/みんなで作る健康												
11:00							11:00											11:00						11:00	
11:30		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE【定員】					11:30											11:30						11:30	
	10:45(30分)Fit Fun・電嶋【定員】			10:35(40分)CSLive/ヨガ・REC【定員】		10:40(40分)エアロサキット・山田【定員】			10:35(30分)有料セッション/ヨガ・角川【セッション】【予約】		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE【定員】		11:00(40分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】												
12:00							12:00											12:00						12:00	
12:30		12:00(40分)CSLive/リズムAMP・REC【定員】					12:30											12:30						12:30	
	12:40(30分)ボディ・トレーニング・高橋【&】【定員】			12:30(40分)フリースタイルダンス・稲木【定員】		12:30(30分)CSLive/キックダンス・高橋【&】【定員】			12:40(40分)シェイプアップ40・高橋【&】【定員】		12:00(40分)ZUMBA(R)・荒竹【定員】		12:30(30分)CSLive/デュロ・山田【定員】												
13:00							13:00											13:00						13:00	
13:30		13:20(40分)CSLive/フィールビリティ・R・REC【定員】					13:30											13:30						13:30	
	13:30(40分)コンセクショナル・角川【定員】			13:00(40分)CSLive/カラダづくり・高橋【定員】		13:20(30分)CSLive/デュロ・山田【定員】			13:15(40分)ZUMBA(R)・萩原【定員】		13:10(40分)CSLive/ヨガ・ステップ・R・EC【定員】		13:00(30分)シェイプアップ・高橋【&】【定員】												
14:00							14:00											14:00						14:00	
14:30		14:20(40分)ヨガ・斉藤【定員】					14:30											14:30						14:30	
	14:45(40分)シンプルエアロLow・野村【定員】			14:10(40分)ボディアストレッチ・藤田【定員】		14:00(40分)リキエエクササイズ・吉田【定員】			14:20(40分)フリースタイルダンス・荒竹【定員】		14:15(40分)シェイプアップ(真実田)【定員】		14:00(15分)ジムスモ/みんなで作る健康												
15:00							15:00											15:00						15:00	
15:30		15:30(40分)CSLive/Lati・Lati【定員】					15:30											15:30						15:30	
	15:50(40分)パワーヨガ・伊藤【定員】			15:50(40分)ヨガ・伊藤【定員】		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			15:25(40分)CSLive/ヨガ・REC【定員】		15:15(15分)スタート		15:50(30分)ボールdeリラックス・高橋【定員】												
16:00							16:00											16:00						16:00	
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】					16:30											16:30						16:30	
	16:30(60分)コンビネーションエアロLow・高橋【定員】			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】		16:15(40分)ヨガ・斉藤【定員】														
17:00							17:00											17:00						17:00	
17:30							17:30											17:30						17:30	
18:00	18:10(40分)ボディアストレッチ・岩見【定員】	18:00(60分)卓球(フリー)【予約】					18:00											18:00						18:00	
18:30							18:30											18:30						18:30	
18:00		19:00(60分)有料セッション/ピラティス・岩見【セッション】【予約】					18:00											18:00						18:00	
	18:15(30分)CORE DANCING・REC【定員】			19:20(30分)ボールdeリラックス・萩原【定員】		19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹【定員】			19:10(30分)CSLive/シェイプアップPOWER・REC【定員】		19:20(40分)オリジナルステップ・山田【定員】		19:05(40分)フィールヨガ・萩原【定員】												
19:30							19:30											19:30						19:30	
20:00		20:05(40分)CSLive/シェイプアップ【定員】					20:00											20:00						20:00	
	20:15(40分)シンプルエアロ・岩見【定員】			20:10(40分)ZUMBA(R)・叶【定員】		20:05(40分)CSLive/ヨガ・REC【定員】			20:15(30分)EXCITE-CORE TRAINING・REC【定員】		20:25(30分)CSLive/エアロサーキット・REC【定員】		20:00(15分)デュロ・山田【定員】												
20:30							20:30											20:30						20:30	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日	