

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
08:00	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	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	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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
08:30		08:30(45分)卓球(フリー) [予約]			08:30(45分)卓球(フリー) [予約]		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・植竹 [定員]					08:50(30分)みんなで体操・角川 [定員]		08:45								08:45(30分)からだ元気・木田 [定員]						08:45							08:45							08:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
09:00							09:00															09:00							09:00						09:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
09:30	09:30(40分)ニューティフロンティア・スモ・ヒーロー・ランニング [定員]				09:40(30分)CSLive/ニューティフロンティア・ランニング [定員]		09:30								09:30(40分)ボディケアストレッチ・山仲 [定員]						09:30							09:30						09:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサマーキット [定員]			10:15(15分)ジムスモ/みんな笑顔! ジムスモ [定員]		10:00								10:05(40分)シンブルエアロ・角川 [定員]						10:00							10:00						10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
10:30							10:30								10:40(40分)エアロサマーキット・山仲 [定員]						10:30							10:30						10:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
10:45(30分)Fit・Fun・電嶋 [定員]							10:45								10:50(30分)有料セッション/アップ [角川] [セッション] [予約]						10:45							10:45						10:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE [定員]					11:00															11:00							11:00						11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11:30	11:35(40分)リキエエクササイズ・植竹 [定員]				11:30(40分)コンビネーション・エアロ・ランニング [定員]		11:30								11:40(40分)ラテンダンス・大城 [定員]						11:30							11:30						11:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
12:00		12:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC [定員]					12:00															12:00							12:00						12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
12:30	12:40(30分)ボディメイク・ランニング・高橋 [後] [定員]				12:30(40分)フリースタイルダンス・稲本 [定員]		12:30								12:30(30分)CSLive/高橋 [後] [定員]						12:30							12:30						12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
13:00							13:00								12:55(40分)★クラブ限定/フイチングエクササイズ・大城 [定員]						13:00							13:00						13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
13:30	13:30(40分)コンビネーション・エアロ・ランニング [定員]						13:30								13:30(30分)CSLive/ボディケア・ランニング [REC] [定員]						13:30							13:30						13:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
14:00							14:00															14:00							14:00						14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
14:30	14:40(40分)ヨガ・斉藤 [定員]				14:20(20分)CSLive/シンプルエアロ [REC] [定員]		14:30								14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]						14:30							14:30						14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
14:45(40分)シンブルエアロLow・野村 [定員]							14:45															14:45							14:45						14:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
15:00							15:00															15:00							15:00						15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
15:30	15:30(40分)CSLive/Lati・Lati [定員]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		15:30								15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]						15:30							15:30						15:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
16:00							16:00															16:00							16:00						16:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
16:30							16:30								16:15(40分)コンビネーション・エアロLow・電嶋 [定員]						16:30							16:30						16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
17:00							17:00								16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]						17:00							17:00						17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
17:30							17:30															17:30							17:30						17:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
18:00	18:10(40分)ボディメイク・ストレッチ・岩見 [定員]						18:00															18:00							18:00						18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
18:30							18:30															18:30							18:30						18:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
19:00	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]				19:10(40分)CSLive/Lati・Lati [定員]		19:00															19:00							19:00						19:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
19:30		19:30(30分)CSLive/スクー・CORE FIGHTING・REC [定員]			19:20(30分)ポールダンス・健康体操・萩原 [定員]		19:30								19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹 [定員]						19:30							19:30						19:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプアップ・ラン [定員]			20:10(40分)ZUMBA(R)・叶 [定員]		20:00															20:00							20:00						20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
20:30							20:30								20:15(40分)パワーヨガ・荒竹 [定員]						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	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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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		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