

# 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(木)、21日(木)、28日(木)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]:整理券が必要です

## <スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日								
	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	曜日
08:00				08:00				08:00								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(45分)卓球(フリー)(予約)		08:30(45分)卓球(フリー)(予約)		08:30(45分)卓球(フリー)(予約)		08:30(45分)卓球(フリー)(予約)		08:30(45分)卓球(フリー)(予約)		08:30(45分)卓球(フリー)(予約)	08:30
08:45(30分)から元気・竹内(定員)		08:50(20分)みんなで体操・角川(定員)		08:50(20分)みんなで体操・本山(木)(予約)		08:50(20分)みんなで体操・本山(木)(予約)		08:45(30分)から元気・竹内(木)(予約)		08:45(30分)から元気・竹内(木)(予約)		09:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)				09:00
09:00	09:25(40分)エアロサーキット・角川(定員)		09:40(30分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(予約)		09:30(40分)エアロサーキット・角川(定員)		09:30(40分)エアロサーキット・山岸(定員)		09:30(40分)エアロサーキット・山岸(定員)		09:30(40分)健康太極拳・鶴江(定員)	09:30(40分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)	09:30(40分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)		09:30(40分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)	09:30
09:30	09:30(40分)ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)		09:40(30分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)		09:40(30分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)		09:40(30分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)		09:40(30分)CSLive/ビューティプロ(ヨガ・ヨガ)(RECI木)		10:00(60分)カラダ体操・青竹(木)(スクール)				10:00	
10:00	10:00(30分)CSLive/エアロサーキット(定員)		10:25(40分)ラテンダンス・角川(予約)		10:00(15分)スタート・J・ムスカ(予約)		10:15(15分)スタート・J・ムスカ(予約)		10:15(15分)スタート・J・ムスカ(予約)		10:20(20分)CSLive/メディカルヨガ・青竹(木)(予約)	10:20(40分)パワーヨガ・青竹(木)(スクール)	10:15(40分)パワーヨガ・伊藤(定員)	10:20(40分)CSLive/ヨガ・ヨガ(リバース・RECI木)	10:00	
10:30	10:45(30分)Fit Fun・高橋(定員)		10:35(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		10:30		10:40(40分)エアロサーキット・山岸(定員)		10:40(40分)エアロサーキット・山岸(定員)		10:40(40分)ヨガ・稻木(定員)	10:40(40分)ヨガ・稻木(定員)	10:30(40分)ヨガ・稻木(定員)	10:40(40分)ヨガ・伊藤(定員)	10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Lati(定員)				11:00		11:00(40分)カラダセラピスト・青竹(木)(予約)		11:00(40分)カラダセラピスト・青竹(木)(予約)		11:00(40分)カラダセラピスト・青竹(木)(予約)		11:00(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		11:00	
11:30	11:35(40分)ハエニクサイズ・青竹(木)(予約)		11:40(40分)カラダセラピスト・青竹(木)(予約)		11:30		11:40(40分)カラダセラピスト・大城(定員)		11:40(40分)カラダセラピスト・大城(定員)		11:40(40分)カラダセラピスト・大城(定員)		11:35(40分)ワタダンス・大城(定員)		11:30	
12:00	12:00(30分)CSLive/リズム&AMP-REC(定員)				12:00									12:00(30分)SLive/ビート・リバース・RECI木		12:00
12:30	12:40(30分)ボディクライシング・高橋(後)(定員)		12:30(40分)フリースタイルダンス・細木(定員)		12:30		12:35(40分)4・クラブダンス・ファイティング・クササイズ・大城(定員)		12:35(30分)CSLive/はじめ太陽春・REC(定員)		12:40(40分)ジエイハイダンス・高橋(後)(定員)	12:40(40分)ジエイハイダンス・大城(定員)	12:30(40分)ジエイハイダンス・大城(定員)	12:40(40分)ジエイハイダンス・大城(定員)	12:30	
13:00	13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		13:30(40分)カラダセラピスト・青竹(木)(予約)		13:00		13:20(30分)CSLive/ビューティプロ(リバース・RECI木)		13:20(30分)CSLive/ビューティプロ(リバース・RECI木)		13:10(40分)CSLive/ヨガ・タップトックス・RECI木	13:20(40分)ZUMBA(R)-桃井(定員)	13:30(40分)ヨガ・タップトックス・RECI木	13:30(40分)ヨガ・タップトックス・RECI木	13:00	
13:30	13:30(40分)コンビヨガ・アソロ・野村(定員)				13:30									13:30(40分)ヨガ・タップトックス・RECI木		13:30
14:00	14:10(40分)ボディケア・アロLow・野村(定員)				14:00		14:00(40分)ヨガ・青藤(定員)		14:00(40分)ヨガ・青藤(定員)		14:20(40分)フリースタジオ・角川(定員)	13:55(40分)オリジナルヨガ・角川(定員)	13:55(40分)ヨガ・セッション(木)(予約)	13:55(40分)ヨガ・タップトックス・RECI木	14:00	
14:30	14:40(40分)シルブル・アロLow・青藤(定員)		14:30(15分)スタート・J・ムスカ(予約)		14:30		14:20(20分)ヨガ・青藤(定員)		14:20(40分)ヨガ・青藤(定員)		14:30(15分)ジムセッション(木)(予約)	14:00(15分)ジムセッション(木)(予約)	14:30(15分)ジムセッション(木)(予約)	14:30(40分)シルブル・アロLow・青藤(定員)	14:30	
15:00	15:20(40分)ヨガ・田代(定員)				15:00									15:00(30分)CSLive/ボディ・エアロ・野村(定員)		15:00
15:30	15:30(40分)CSLive/Lati(予約)				15:30		15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)		15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)		15:30(40分)ヨガ・青竹(木)(予約)	15:30(40分)ヨガ・青竹(木)(予約)	15:30(40分)ヨガ・青竹(木)(予約)	15:30(40分)ヨガ・青竹(木)(予約)	15:30	
15:45(30分)パワーヨガ・伊藤(定員)		15:50(40分)ヨガ・伊藤(定員)		15:50		16:15(40分)コンビネーションエアロLow・鶴内(定員)		16:15(40分)コンビネーションエアロLow・鶴内(定員)		16:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	16:00		
16:00	16:20(40分)ヨガ・齊藤(定員)				16:00									16:15(40分)ヨガ・齊藤(定員)		16:00
16:30	16:30(60分)ヨガ・伊藤(定員)				16:30		16:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		16:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		16:30(60分)ヨガ・青竹(木)(予約)	16:30(60分)ヨガ・青竹(木)(予約)	16:30(60分)ヨガ・青竹(木)(予約)	16:30(60分)ヨガ・青竹(木)(予約)	16:00	
17:00	17:30				17:00									17:00		17:00
17:30	18:10(40分)ボディケア・ストレッチ・岩見(定員)		18:00(60分)卓球(フリー)(予約)		18:00		17:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		18:00(60分)卓球(フリー)(予約)		18:00					17:30
18:30	19:00(60分)有料セッション(ヨガ・ピラティス・岩見)(予約)				18:30									18:20(40分)CSLive/Lati-Lat-Live(定員)		18:30
19:00	19:10(40分)CSLive/X-CO RE-FIGHTING-REC(定員)		19:10(40分)CSLive/Lati-Lat-Live(定員)		19:00		19:15(40分)健康法・松井(定員)		19:15(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		19:00(15分)スタート7-BODY-Hiro(定員)	15:20(40分)ファイア・タップ・アロマ(木)(予約)	15:20(40分)ファイア・タップ・アロマ(木)(予約)	19:00(40分)ワークアロマ・鶴内(定員)	19:00	
19:30	19:30(30分)ボールde健康体操・萩原(定員)		19:20(30分)ボールde健康体操・萩原(定員)		19:30		19:15(40分)ZUMBA(R)-荒井(定員)		19:15(40分)ZUMBA(R)-荒井(定員)		19:30(15分)ジムセッション(木)(予約)	16:50(30分)ボルde健康体操・萩原(定員)	16:50(30分)ボルde健康体操・萩原(定員)	16:50(30分)ボルde健康体操・萩原(定員)	16:00	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプ・ハイPOWER-REC(定員)		20:05(40分)CSLive/シルブル・エアロ・REC(定員)		20:00		20:05(40分)CSLive/シルブル・エアロ・REC(定員)		20:15(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		19:00(40分)ワークアロマ・鶴内(定員)	19:30(40分)オリジナルヨガ・アロマ・タップ・アロマ(木)(予約)	19:30(40分)オリジナルヨガ・アロマ・タップ・アロマ(木)(予約)	19:30(40分)オリジナルヨガ・アロマ・タップ・アロマ(木)(予約)	19:30	
20:30	20:15(40分)シルブル・エアロ・岩見(定員)				20:30									19:30(30分)CSLive/シェイプ・ハイPOWER-REC(定員)		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	曜日
	月		火	月	水	木	月	木	金	月	土	日	月	火	水	曜日