

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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・種竹(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・本川(定員)		08:50(20分)みんなで体操・本川(定員)		08:45(30分)から元気・本川(定員)		08:45(30分)から元気・本川(定員)		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/ビューティプロジエクト・ヨガ・ヨーリング[定員]		09:30	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・ヨガ・RECI(定員)		09:30(40分)エアロサーキット・ヨガ・RECI(定員)		09:30(40分)CSLive/ビューティプロジエクト・ヨガ・ヨーリング[定員]		09:30(40分)CSLive/ビューティプロジエクト・ヨガ・ヨーリング[定員]	09:30	
10:00	10:05(30分)CSLive/エアロサーキット・角川(定員)		10:25(40分)ラテンダンス・角川(定員)	10:00	10:15(15分)スタート・ジムスラップ		10:15(15分)スタート・ジムスラップ		10:20(20分)CSLive/メディカルヨガ・種竹(定員)		10:15(15分)ジムスモ・みんなで体操・本川(定員)		10:20(40分)パワーヨガ・種竹(定員)		10:20(40分)CSLive/ガ・伊藤(定員)	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)		10:35(40分)ヨガ・高橋(定員)		10:35(40分)ヨガ・高橋(定員)		11:00(60分)ヨガ・種竹(定員)		10:20(40分)パワーヨガ・種竹(定員)		10:20(40分)CSLive/ガ・伊藤(定員)	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Lati(定員)			11:00		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)	11:00	
11:30	11:35(40分)ハエニクサイズ・種竹(定員)		11:30	11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		11:40(40分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)	11:30	
12:00	12:00(30分)CSLive/リズム・AMP-REC(定員)			12:00		12:30(40分)フリースタイルダンス・細木(定員)		12:30(40分)CSLive/リズム・AMP-REC(定員)		12:30(40分)CSLive/リズム・AMP-REC(定員)		12:30(40分)CSLive/リズム・AMP-REC(定員)		12:30(40分)CSLive/リズム・AMP-REC(定員)	12:00	
12:30	12:40(30分)ボディクライシング・高橋(後)(定員)			12:30		12:55(40分)4・クラブダンス・アーチ・高橋(後)(定員)		12:55(40分)4・クラブダンス・アーチ・高橋(後)(定員)		12:55(40分)4・クラブダンス・アーチ・高橋(後)(定員)		12:55(40分)4・クラブダンス・アーチ・高橋(後)(定員)		12:55(40分)4・クラブダンス・アーチ・高橋(後)(定員)	12:30	
13:00	13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		13:00	13:20(40分)フリースタイルダンス・細木(定員)		13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)	13:00	
13:30	13:30(40分)コンビヨガ・アーチ・Lati(定員)			13:30		14:10(40分)ボディケア・ストレッチ・高橋(定員)		14:10(40分)ボディケア・ストレッチ・高橋(定員)		14:10(40分)ボディケア・ストレッチ・高橋(定員)		14:10(40分)ボディケア・ストレッチ・高橋(定員)		14:10(40分)ボディケア・ストレッチ・高橋(定員)	13:30	
14:00	14:20(40分)ヨガ・齊藤(定員)			14:00		14:30(20分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		14:30(20分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		14:40(40分)ヨガ・齊藤(定員)		14:40(40分)ヨガ・齊藤(定員)		14:40(40分)ヨガ・齊藤(定員)	14:00	
14:30	14:45(40分)シンブル・アプロ・Low・種竹(定員)			14:30		15:00(60分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		15:00(60分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		15:00(60分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		15:00(60分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)		15:00(60分)ヨガセッション・エプロ・Lati(定員)	14:30	
15:00				15:00		15:40(40分)ヨガ・高橋(定員)		15:40(40分)ヨガ・高橋(定員)		15:40(40分)ヨガ・高橋(定員)		15:40(40分)ヨガ・高橋(定員)		15:40(40分)ヨガ・高橋(定員)	15:00	
15:30	15:30(40分)CSLive/Lati(定員)			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(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(60分)キッズ体操スクール(幼児)[スクール]	15:30	
15:45(30分)パワーヨガ・種竹(定員)		15:50(40分)ヨガ・伊藤(定員)		15:50		16:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		16:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		16:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		16:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		16:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]	15:45	
16:00				16:00		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]	16:00	
16:30	16:30(60分)ヨガ・齊藤(定員)			16:30		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]		17:30(60分)キッズ体操スクール(充電)[スクール]	16:30	
17:00				17:00		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)	17:00	
17:30				17:30		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)		18:00(60分)ヨガ・齊藤(定員)	17:30	
18:00	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		19:10(40分)CSLive/Lati(定員)		19:15(40分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:15(40分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:15(40分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:15(40分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)	18:00	
18:30				18:30		19:20(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)		19:20(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)		19:20(30分)ボールde健康体操・萩原(定員)	18:30	
19:00	19:00(60分)有料セッション・ビッグエア・岩見(定員)			19:00		19:30(30分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:30(30分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:30(30分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:30(30分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)		19:30(30分)CSLive/X-CO-RE Fighting-REC(定員)	19:00	
19:30				19:30		19:45(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		19:45(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		19:45(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		19:45(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		19:45(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)	19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプ・アプロ・Lati(定員)		20:05(40分)CSLive/シングル・エアロ・REC(定員)	20:00		20:05(40分)CSLive/シングル・エアロ・REC(定員)		20:15(40分)CSLive/ワークアウト・BEAT(定員)		20:15(40分)CSLive/ワークアウト・BEAT(定員)		20:15(40分)CSLive/ワークアウト・BEAT(定員)		20:00(15分)ビューティプロジェクト・HSP(定員)	20:00	
20:30	20:15(40分)シングル・エアロ・岩見(定員)			20:30		20:30(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		20:30(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		20:30(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		20:30(40分)ZUMBA(リ・荒川(定員)		20:30(40分)ZUMBA(リ・荒川(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	水	木	金	土		日							曜日