

# ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年03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) [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 >

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	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(45分)卓球(フリー) [予約]					08:30(45分)卓球(フリー) [予約]									
08:45	08:45(30分)からだ元気-榎竹[定員]			08:50(20分)みんなで作る-角川[定員]					08:50(20分)みんなで作る-榎竹[定員]					08:45(30分)からだ元気-本田[弘] [定員]										
09:00					09:25(40分)エアロサキット-角川[定員]									09:30(40分)健康体操-堀江[定員]							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			
09:30	09:30(40分)ニューテフロ-カズミ&スミエ-山本[定員]			09:40(30分)CSLive/ニューテフロ-山本[定員]					09:30(40分)ボクテイクストレッチ-山本[定員]				09:45(15分)スター-7-ジム&AMP-RECI[定員]	09:30(40分)CSLive/パワーヨガ-RECI[定員]										
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサキット [定員]		10:15(15分)ジムスモ/みんなで作る-ジムスモ [定員]	10:25(40分)ラテンファン-角川[定員]				10:35(40分)エアロサキット-山本[定員]				10:15(15分)ウィンパワロー-ジムスモ [定員]	10:25(30分)CSLive/マイマ-カズミ&スミエ-榎竹 [定員]	10:15(15分)ジムスモ/みんなで作る [定員]						10:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]			
10:30	10:45(30分)Fit Fun-電崎[定員]								10:40(40分)エアロサキット-山本[定員]				10:35(40分)ヨガ-稲木 [定員]								10:20(40分)パワーヨガ-荒竹[定員]	10:15(40分)CSLive/ジョーエル&ラリス-RECI[定員]		
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[定員]												11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[定員]										
11:30	11:35(40分)バリエエクササイズ-榎竹[定員]			11:30(40分)ヨガ&ピラティス [定員]	11:30(60分)有料セッション/エアロピラティス [セッション] [予約]				11:40(40分)ラテンダンス-大城[定員]				11:30(30分)有料セッション/エアロピラティス [セッション] [予約]								11:30(40分)ラテンダンス-大城[定員]	11:20(40分)CSLive/ジョーエル&ラリス-RECI[定員]		
12:00		12:00(30分)CSLive/リズム&AMP-RECI[定員]																						
12:30	12:40(30分)ボディメイクトレーニング-高橋[弘] [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/ほろと本練習-RECI[定員]				12:30(30分)CSLive/フットアップ&BEAT-RECI[定員]								12:20(30分)CSLive/ニューテフロ-カズミ&スミエ-山本 [定員]			
13:00		13:20(40分)CSLive/ヨガ-RECI[定員]							12:50(40分)クラブ練習/エアロピラティス/エアロサキット [定員]				13:10(40分)CSLive/マイマ-カズミ&スミエ-榎竹 [定員]	13:10(40分)CSLive/パワーヨガ-RECI[定員]							13:10(30分)有料セッション/エアロピラティス [セッション] [予約]			
13:30	13:30(40分)コンディショニング-山本[定員]								13:20(30分)CSLive/ニューテフロ-カズミ&スミエ-山本 [定員]				13:15(40分)ZUMBA(R)-榎原[定員]								13:05(30分)エアロピラティス [セッション] [予約]			
14:00		14:20(40分)ヨガ-斉藤 [定員]		14:10(40分)ボディメイクストレッチ-榎田[定員]					14:00(40分)バリエエクササイズ-吉田[定員]				14:20(40分)ヨガ-斉藤 [定員]	14:15(40分)フリースタイルダンス-荒竹[定員]							14:00(15分)ジムスモ/みんなで作る-ジムスモ [定員]			
14:30	14:45(40分)シンプルエアロLow-野村[定員]																				14:30(40分)シンプルエアロ-野村[定員]			
15:00																								
15:30	15:50(40分)パワーヨガ-伊藤[定員]			15:30(40分)CSLive/Lati Lati [定員]	15:50(40分)ヨガ-伊藤 [定員]				15:30(80分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]				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-RECI[定員]	15:15(15分)スター-7 [定員]						15:20(15分)ジムスモ/みんなで作る [定員]			
16:00																								
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール) [定員]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				16:15(40分)コンディショニングエアロLow-榎 [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) [定員]							16:15(40分)ヨガ-斉藤 [定員]			
17:00																								
17:30																								
18:00	18:10(40分)ボクテイクストレッチ-岩見[定員]																							
18:30		18:00(60分)卓球(フリー) [予約]																				18:20(40分)CSLive/Lati Lati-RECI[定員]		
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]				18:10(40分)CSLive/Lati Lati-LIVE[定員]								19:20(40分)オリジナルステップ-山本[定員]								18:05(40分)ワークアウトヨガ-萩原[定員]			
19:30		19:30(30分)CSLive/スター-7-RECI [定員]		19:30(30分)ボールde健康体操-萩原[定員]					19:15(40分)ZUMBA(R)-荒竹[定員]	19:10(30分)CSLive/リズム&AMP-RECI[定員]			19:30(30分)CSLive/エアロサキット-RECI[定員]	19:30(30分)CSLive/エアロサキット-RECI[定員]							19:30(30分)CSLive/ニューテフロ-カズミ&スミエ-山本 [定員]			
20:00	20:15(40分)シンプルエアロ-岩見[定員]			20:10(40分)ZUMBA(R)-時[定員]	20:05(40分)CSLive/シンプルエアロ-RECI [定員]				20:15(40分)パワーヨガ-荒竹[定員]	20:05(40分)CSLive/フットアップ&BEAT-RECI[定員]			20:15(30分)RECI-CORP-高橋[弘] [定員]	20:15(40分)CSLive/ヨガ-RECI[定員]							20:00(15分)ニューテフロ&AMP [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	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