

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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	
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム		曜日
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	
08:45	08:45(30分)からだ元気・雑巾(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・角川(定員)					08:45(30分)からだ元気・本田(弘) [定員]								08:45	
09:00				09:25(40分)エアロサキット・角川(定員)					09:40(30分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)					09:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC [定員]						09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		09:00	
09:30	09:30(40分)ニューテフロ・カズムス・エロ・ランニング(定員)			09:40(30分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)				09:30(40分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)					09:30(40分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)							09:30(40分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)		09:30	
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)																			10:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		10:00
10:30		10:45(30分)Fit・Fun・電脚(定員)																			10:20(40分)パワーヨガ・荒竹(定員)		10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE(定員)																			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		11:00
11:30	11:35(40分)バリエエクササイズ・植竹(定員)			11:30(40分)コンディショニング・シラ(定員)					11:30(60分)有料セッション/エアロビクス・高橋 [セッション] [予約]											11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹(定員)		11:30	
12:00		12:00(30分)CSLive/AMP-REC(定員)																					12:00
12:30	12:40(30分)ボディメイク・ランニング・高橋(俊) (定員)			12:30(40分)フリースタイルダンス・植竹(定員)					12:30(30分)CSLive/ほろろと体操・REC(定員)												12:30(30分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)		12:30
13:00		13:00(40分)コンディショニング・エアロ・高橋(俊) (定員)							12:50(40分)クラブ運営/エアロサキット・高橋(俊) (定員)												13:00(40分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)		13:00
13:30		13:30(40分)コンディショニング・エアロ・高橋(俊) (定員)							13:20(30分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)												13:20(40分)CSLive/エアロサキット・角川(定員)		13:30
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・高橋(俊) (定員)					14:00(40分)バリエエクササイズ・吉田(定員)												14:00(30分)エアロ・角川(定員)		14:00
14:30		14:45(40分)シンプルエアロLow・野村(定員)							14:20(40分)ヨガ・斉藤(定員)												14:20(40分)フリースタイルダンス・高橋(俊) (定員)		14:30
15:00																					15:00(30分)EXCITE BODY-高橋(俊) (定員)		15:00
15:30		15:30(40分)CSLive/Lati・Lati(定員)		15:30(40分)ヨガ・伊藤(定員)					15:15(40分)健康氣功法・松本(定員)												15:25(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)		15:30
16:00									15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]											15:30(30分)ボール・ド・健康体操・萩原(定員)		16:00	
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)							16:15(40分)コンディショニング・エアロLow・高橋(俊) (定員)												16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30
17:00									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)		17:00
17:30																							17:30
18:00		18:10(40分)ボディメイク・ストレッチ・高橋(俊) (定員)																			18:00(60分)卓球(フリー) [予約]		18:00
18:30																							18:30
19:00		19:00(60分)有料セッション/ピラティス・高橋 [セッション] [予約]							18:10(40分)シェイプアップ・萩原(定員)												18:00(60分)CSLive/Lati・Lati・REC(定員)		19:00
19:30		19:30(40分)CSLive/エアロ・高橋(俊) (定員)							19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹(定員)												19:20(40分)オリジナルステップ・山伸(定員)		19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアロ・高橋(俊) (定員)		20:10(40分)ZUMBA(R)・高橋(俊) (定員)					20:05(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)												20:05(40分)CSLive/エアロ・高橋(俊) (定員)		20:00
20:30		20:15(40分)シンプルエアロ・高橋(俊) (定員)							20:15(40分)パワーヨガ・荒竹(定員)												20:15(40分)CSLive/エアロ・高橋(俊) (定員)		20:30