

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年05月 -

0日(水)、19日(水)、20日(水)、27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	
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-雑竹[定員]			08:50(30分)みんなで健康-角川[定員]					08:50(30分)みんなで健康-木田[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]																	09:00
09:30	09:30(40分)ニューテフロから-スミス&ローラン[定員]			09:40(30分)ジムスモ/かんだで筋トレ-ジムスタック					09:40(30分)CSLive/ニューテフロから-スミス&ローラン[定員]					09:30(40分)健康体操-堀江[定員]								09:30
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサキット[定員]																				10:00
10:30	10:45(30分)Fit Fun-電崎[定員]			10:55(30分)CSLive/エアロサキット[定員]					10:35(40分)エアロサキット-山伸[定員]					10:35(40分)ヨガ-稲木[定員]								10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[定員]																				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)ヨガ/エアロビクス-藤[セッション] [予約]					11:40(40分)ラテンダンス-大城[定員]					11:30(40分)ラテンダンス-大城[定員]								11:30
12:00		12:00(30分)CSLive/AMP-REC[定員]																				12:00
12:30	12:40(30分)ボディメイクトレーニング-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/はじめてのキック-REC[定員]					12:30(30分)CSLive/ダンス-高橋[俊] [定員]								12:30
13:00		13:00(40分)CSLive/ZenYoga-REC[定員]							13:00(40分)CSLive/エアロサキット-山伸[定員]					13:00(40分)CSLive/エアロサキット-山伸[定員]								13:00
13:30	13:30(40分)コンディショニング-エアロ-高橋[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-吉田[定員]					14:00(40分)バリエエクササイズ-吉田[定員]					14:20(40分)フリースタイルダンス-荒竹[定員]								14:00
14:30	14:45(40分)シンプルエアロLow-野村[定員]			14:30(15分)スター-77-ジムスタック					14:30(40分)ヨガ-斉藤[定員]					14:20(40分)フリースタイルダンス-荒竹[定員]								14:30
15:00																						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]					15:15(40分)健康氣功法-松矢[定員]					15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]								15:30
16:00																						16:00
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			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-高橋[定員]					16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]								16:30
17:00																						17:00
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(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-岩見[セッション] [予約]			19:10(40分)シェイプアップ-萩原[定員]					19:10(40分)CSLive/Lati-Lati-LIVE[定員]					19:20(40分)オリジナルステップ-山伸[定員]								19:00
19:30		19:30(30分)CSLive/スーパースタート-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	20:15(40分)シンプルエアロ-岩見[定員]			20:05(40分)ZUMBA(R)-叶[定員]					20:05(40分)CSLive/ヨガ-REC[定員]					20:15(40分)パワーヨガ-荒竹[定員]								20:00
20:30																						20:30