

# ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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-雑竹[定員]			08:50(20分)みんなで健康-角川[定員]					08:50(20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]								08:50	
09:00				09:25(40分)エアロサキット-角川[定員]					09:40(30分)CSLive/ニューアロサキット-アーム&ワタナベ[定員]					09:30(40分)健康体操-堀江[定員]								09:00	
09:30	09:30(40分)ニューアロサキット-アーム&ワタナベ[定員]			09:40(30分)CSLive/ニューアロサキット-アーム&ワタナベ[定員]				09:30(40分)CSLive/ニューアロサキット-アーム&ワタナベ[定員]					09:30(40分)CSLive/ニューアロサキット-アーム&ワタナベ[定員]									09:30	
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサキット-角川[定員]								10:15(15分)ワインパフォーマンス				10:25(20分)CSLive/エアロサキット-アーム&ワタナベ[定員]								10:00	
10:30		10:45(30分)Fit Fun-電崎[定員]								10:35(40分)ヨガ-稲木[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(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[定員]				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[定員]								11:00	
11:30	11:35(40分)バリエーションエクササイズ-植竹[定員]			11:30(40分)ヨガ/エアロヨガ-藤[セッション] [予約]					11:30(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(30分)CSLive/AMP-REC[定員]				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/はじめてのキック-REC[定員]									12:30	
13:00		13:00(40分)CSLive/ZenYoga-REC[定員]							13:00(40分)CSLive/ZenYoga-REC[定員]					13:00(40分)CSLive/ZenYoga-REC[定員]								13:00	
13:30	13:30(40分)コンディショニング-野村[定員]								13:30(40分)コンディショニング-野村[定員]					13:30(40分)コンディショニング-野村[定員]								13:30	
14:00		14:20(40分)ヨガ-斉藤[定員]		14:10(40分)ヨガ/エアロヨガ-吉田[定員]					14:00(40分)バリエーションエクササイズ-吉田[定員]				14:00(40分)バリエーションエクササイズ-吉田[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)ヨガ-斉藤[定員]									14:30	
15:00										15:15(40分)コンディショニング-野村[定員]				15:15(40分)コンディショニング-野村[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]					15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]				15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]									15:30	
16:00										16:15(40分)コンディショニング-野村[定員]				16:15(40分)コンディショニング-野村[定員]								16:00	
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)							16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]									16:30	
17:00														17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]								17:00	
17:30																							17:30
18:00	18:10(40分)ボディーストレッチ-若菜[定員]			18:00(60分)卓球(フリー) [予約]										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-若菜[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]				19:10(40分)CSLive/Lati Lati-LIVE[定員]									19:00	
19:30		19:30(40分)CSLive/スーパースタート-REC[定員]							19:15(40分)ZUMBA(R)-荒竹[定員]				19:15(40分)ZUMBA(R)-荒竹[定員]									19:30	
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプアップ-LIVE[定員]		20:10(40分)ZUMBA(R)-叶[定員]					20:05(40分)CSLive/ヨガ-REC[定員]				20:05(40分)CSLive/ヨガ-REC[定員]									20:00	
20:30		20:15(40分)シンプルエアロ-若菜[定員]							20:15(40分)ヨガ-荒竹[定員]				20:15(40分)ヨガ-荒竹[定員]									20:30	
	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		