

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年07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 >

| 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 | 曜日    | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | 曜日 | Aスタジオ                                       | Bスタジオ                                  | ジム | 曜日 | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | 曜日 | Aスタジオ | Bスタジオ                                       | ジム                                    | 曜日                                     | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | 曜日 | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | 曜日 | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | 曜日 | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | 曜日 | 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 |       |       |    |    |                                             | 08:30(45分)卓球(フリー) [予約]                 |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 08:30                                 |                                        |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       | 08:30 |       |
| 08:40 | 08:40(45分)デュアテロロブ25分・ジム・エアロ・ランジ・高橋(後) [定員] |                                    |    |       | 08:50(30分)みんなで体操・角川(後) [定員]        |    | 08:40 |       |       |    |    | 08:50(30分)みんなで体操・角川(後) [定員]                 |                                        |    |    |       |       |    |    |       | 08:40                                       |                                       |                                        |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |       | 08:40 |
| 09:00 |                                            |                                    |    |       |                                    |    | 09:00 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 09:00                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 09:00 |       |       |
| 09:30 | 09:40(30分)Down Up Core・植竹 [定員]             |                                    |    |       | 09:25(40分)エアロサキット・角川 [定員]          |    | 09:30 |       |       |    |    | 09:30(40分)ボディケアストレッチ・山仲 [定員]                | 09:40(40分)シンプルステップ・角川 [定員]             |    |    |       |       |    |    |       | 09:30(40分)健康本橋・堀江 [定員]                      | 09:30(40分)CSLive・パワーヨガ・REC [定員]       |                                        | 09:30 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       | 09:30 |       |
| 10:00 |                                            | 10:05(30分)CSLive/からだアタシ [定員]       |    |       | 10:25(40分)ラチンファン・角川 [定員]           |    | 10:00 |       |       |    |    | 10:15(15分)スタート・ジムス・アップ                      |                                        |    |    |       |       |    |    |       | 10:40(15分)ジムスモ/みんなの健康本橋・高橋 [定員]             | 10:15(15分)ジムスモ/みんなの健康本橋・高橋 [定員]       |                                        | 10:00 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 10:00 |       |       |
| 10:30 |                                            | 10:45(30分)Fit Fun・電嶋 [定員]          |    |       | 10:35(40分)CSLive/ZenYoga・REC [定員]  |    | 10:30 |       |       |    |    | 10:40(40分)エアロサキット・山仲 [定員]                   | 10:35(40分)有料セッション/ステップ・角川 [セッション] [予約] |    |    |       |       |    |    |       | 10:35(40分)ヨガ・稲本 [定員]                        |                                       | 10:30                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 10:30 |       |       |
| 11:00 |                                            | 11:00(40分)CSLive・ダンスWAVE・LIVE [定員] |    |       |                                    |    | 11:00 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 11:00(40分)CSLive・ダンスWAVE・LIVE [定員]    |                                        | 11:00 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 11:00 |       |       |
| 11:30 | 11:35(40分)リキエエクササイズ・植竹 [定員]                |                                    |    |       | 11:30(40分)ラチンファン・角川 [定員]           |    | 11:30 |       |       |    |    | 11:40(40分)ラテンダンス・大城 [定員]                    |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹 [定員]            |                                        | 11:30 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 11:30 |       |       |
| 12:00 |                                            | 12:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC [定員]   |    |       |                                    |    | 12:00 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 12:00                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 12:00 |       |       |
| 12:30 | 12:40(30分)ボディメイクレミング・高橋(後) [定員]            |                                    |    |       | 12:30(40分)フリースタイルダンス・稲本 [定員]       |    | 12:30 |       |       |    |    | 12:30(30分)CSLive/はじめる本橋・REC [定員]            |                                        |    |    |       |       |    |    |       | 12:30(30分)CSLive/エアロサーキット・REC [予約]          |                                       | 12:30                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 12:30 |       |       |
| 13:00 |                                            | 13:00(40分)CSLive/カラダダンス・REC [定員]   |    |       | 13:00(40分)CSLive/カラダダンス・REC [定員]   |    | 13:00 |       |       |    |    | 12:55(40分)★クラブ開店/フェアチンエクスサイズ・大城 [定員]        |                                        |    |    |       |       |    |    |       | 13:00(30分)CSLive・デュアテロロブ・エアロ・ランジ・高橋(後) [定員] |                                       | 13:00                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 13:00 |       |       |
| 13:30 | 13:30(40分)コンビネーションエアロ(予約) [定員]             |                                    |    |       |                                    |    | 13:30 |       |       |    |    | 13:20(30分)CSLive/デュアテロロブ・エアロ・ランジ・高橋(後) [定員] |                                        |    |    |       |       |    |    |       | 13:15(40分)ZUMBA(R)・萩原 [定員]                  | 13:20(40分)CSLive/カラダダックス・REC [定員]     |                                        | 13:30 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 13:30 |       |       |
| 14:00 |                                            | 14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]               |    |       | 14:10(40分)ボディケアストレッチ・高橋 [定員]       |    | 14:00 |       |       |    |    | 14:00(40分)リキエエクササイズ・吉田 [定員]                 |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]                  |                                        | 14:00 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       | 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・伊藤 [定員]               |    | 14:30 |       |       |    |    | 14:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・野村 [定員]            |                                        |    |    |       |       |    |    |       | 14:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・野村 [定員]            |                                       | 14:30                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 14:30 |       |       |
| 15:00 |                                            |                                    |    |       |                                    |    | 15:00 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 15:00(30分)EXCITE BODY・高橋 [定員]         |                                        | 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 Latit [定員]   |    | 15:30 |       |       |    |    | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]              |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 15:30(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]          |                                        | 15:30 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 15:30 |       |       |
| 16:00 |                                            |                                    |    |       |                                    |    | 16:00 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 16:00                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 16:00 |       |       |
| 16:30 |                                            | 16:30(60分)キッズダンススクール(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 |       |       |    |    | 16:15(40分)コンビネーションエアロLow・萩原 [定員]            |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール) [スクール]       |       | 16:30 |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       | 16:30 |       |
| 17:00 |                                            |                                    |    |       |                                    |    | 17:00 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 17:00                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 17:00 |       |       |
| 17:30 |                                            |                                    |    |       |                                    |    | 17:30 |       |       |    |    | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]              |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 17:30                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 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 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 18:00                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 18:00 |       |       |
| 18:30 |                                            |                                    |    |       |                                    |    | 18:30 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 18:30                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 18:30 |       |       |
| 19:00 | 19:00(60分)有料セッション/ボラティス・岩見 [セッション] [予約]    |                                    |    |       | 19:10(40分)CSLive/ラティ・ラティ・LIVE [定員] |    | 19:00 |       |       |    |    | 19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹 [定員]                  | 19:20(40分)CSLive/カラダダックス・REC [定員]      |    |    |       |       |    |    |       | 19:20(40分)オリジナルステップ・山仲 [定員]                 | 19:25(30分)CSLive/ボディメイクエクササイズ・高橋 [定員] |                                        | 19:00 |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 19:00 |       |       |
| 19:30 |                                            | 19:15(30分)CSLive・エアロサーキット・REC [定員] |    |       | 19:05(40分)ZenYoga・萩原 [定員]          |    | 19:30 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 19:30(15分)ジムスモ/みんなの健康本橋・高橋 [定員]        |       | 19:30 |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       | 19:30 |       |
| 20:00 |                                            | 20:00(40分)CSLive/シェイプアップ [定員]      |    |       | 20:10(40分)ZUMBA(R)・叶 [定員]          |    | 20:00 |       |       |    |    | 20:15(40分)パワーヨガ・荒竹 [定員]                     | 20:15(30分)CSLive/リズムAMP・REC [定員]       |    |    |       |       |    |    |       |                                             | 20:15(40分)デュアテロロブ/ヨガ・高橋 [定員]          | 20:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC [定員] |       | 20:00 |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 20:00 |       |       |
| 20:30 | 20:15(40分)シンプルエアロ・岩見 [定員]                  |                                    |    |       |                                    |    | 20:30 |       |       |    |    |                                             |                                        |    |    |       |       |    |    |       |                                             |                                       | 20:30                                  |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       |       |    |    |       | 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 |    | 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    |       |
|       | 月                                          |                                    |    |       |                                    |    | 火     |       |       |    |    |                                             | 水                                      |    |    |       |       |    | 木  |       |                                             |                                       |                                        |       | 金     |    |    |       |       |    | 土  |       |       |    |    |       | 日     |    |    |       |       |    |    |       |       |       |       |