

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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	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	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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	曜日												
08:00							08:00													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												08:30					08:30										
08:40	08:40(45分)デュアテロング・高橋(後)[定員]				08:50(30分)みんなで体操・角田(定員)		08:40							08:45(30分)からだ元気・本田(弘)[定員]					08:40							08:40															08:40					08:40							
09:00							09:00													09:00							09:00															09:00					09:00						
09:30	09:30(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							09:30																		09:30					09:30				
10:00		10:05(30分)CSLive/からだアタシ[定員]			10:25(40分)ラテンファン・角川[定員]		10:00							08:45(15分)スタート・ジムスタッフ					10:00							10:00																		10:00					10:00				
10:30							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/スキップ・角川[セッション][予約]				10:30							10:30																			10:30					10:30			
10:45	10:45(30分)Fit Fun・竜崎[定員]						11:00												10:45(30分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]	11:00						11:00																			11:00				11:00				
11:30	11:35(40分)バレエエクササイズ・植竹[定員]				11:30(40分)ラテンファン・角川[定員]		11:30							11:40(40分)ラテンダンス・大城[定員]	11:30(40分)有料セッション/エアロサキット・角川[セッション][予約]					11:30						11:30																			11:30				11:30				
12:00		12:00(30分)CSLive/リズム&・REC[定員]					12:00												11:55(30分)CSLive/からだアタシ[予約]	12:00						12:00																			12:00				12:00				
12:30	12:40(30分)デュアテロング・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/ほろろ太極拳・REC[定員]	12:30(30分)CSLive/エアロサキット・REC[定員]				12:30						12:30																			12:30				12:30					
13:00		13:20(40分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]					13:00							12:55(40分)クラブ魂祭/フィッティングエクササイズ・大城[定員]	13:00(30分)CSLive/ボディケアストレッチ・HOP・REC[定員]				13:15(40分)デュアテロング・高橋(後)[定員]	13:30					13:30																				13:00				13:00				
13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・有村[定員]						13:30							13:20(30分)CSLive/デュアテロング・山仲[定員]	13:15(40分)ZUMBA(R)・真田[定員]				13:15(40分)CSLive/カラダリクエスト・REC[定員]	13:30					13:30																				13:30				13:30				
14:00							14:00							14:00(40分)バレエエクササイズ・吉田[定員]	14:00(40分)ヨガ・堀江(前)[定員]				14:20(40分)フリースタイルダンス・荒竹[定員]	14:30					14:30																					14:00				14:00			
14:30	14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]						14:30												14:20(40分)ヨガ・堀江(前)[定員]	14:30						14:30																			14:30				14:30				
15:00							15:00													15:00							15:00																						15:00				15:00
15:30	15:50(40分)CSLive/Lati・Lati[定員]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30							15:30(60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・REC[定員]	15:30					15:30																					15:30				15:30			
16:00		15:50(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]			15:50(40分)ヨガ・伊藤[定員]		16:00							16:15(40分)コンビネーションエアロLow・稲本[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)CSLive/ヨガ・REC[定員]	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]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30							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(60分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	16:30					16:30																						16:30				16:30		
17:00							17:00													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																						17:30				17:30
18:00	18:10(40分)ボディアエクササイズ・岩見[定員]				18:00(60分)卓球(フリー)[予約]		18:00												18:00(60分)卓球(フリー)[予約]	18:00						18:00																							18:00				18:00
18:30							18:30													18:30							18:30																						18:30				18:30
19:00	19:00(60分)有料セッション/ブラジリス・岩見[セッション][予約]				19:10(40分)シェイプアップ・鈴木[定員]		19:00							19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]	19:20(40分)CSLive/カラダリクエスト・REC[定員]				19:20(40分)オリジナルステップ・山仲[定員]	19:00					19:00																								19:00				19:00
19:30		19:15(30分)CSLive/エアロサキット・REC[定員]			19:30(40分)CSLive/エアロサキット・REC[定員]		19:30													19:30(15分)ジムスモ/みんなの笑顔ストレッチ	19:30						19:30																						19:30				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]		20:00													19:55(30分)CSLive/シェイプアップ・POWER・REC[定員]	20:00					20:00																							20:00				20:00
20:15	20:15(40分)シンプルエアロ・岩見[定員]						20:30							20:15(40分)パワーヨガ・荒竹[定員]	20:10(30分)CSLive/リズム&・REC[定員]				20:15(30分)デュアテロング・高橋(後)[定員]	20:15					20:15																								20:30				20:30
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	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	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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	曜日												