

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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			曜日	水			木			金			曜日	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		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	
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(45分)卓球(フリー)[予約]		08:30							08:30
08:45(30分)からだ元気・榎竹[定員]					08:45(30分)からだ元気・本田[定員]						08:45(30分)からだ元気・本田[定員]				08:45(30分)からだ元気・本田[定員]									08:45(30分)からだ元気・本田[定員]
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30	09:30(40分)ニューティプロング・スウェーデン・リッパング[定員]				09:30(40分)エアロサキット・角川[定員]	09:40(30分)CSLive/ニューティプロング・スウェーデン・リッパング[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)健康太極拳・堀江[定員]	09:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]		09:30							09:30
10:00		10:00(30分)CSLive/からだアタシ[定員]			10:00(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ		10:00										10:00							10:00
10:30		10:30(40分)CSLive/からだアタシ[定員]			10:25(40分)ラテンファン・角川[定員]		10:30				10:35(40分)有料セッション/エアロサキット・山仲[定員]	10:35(40分)有料セッション/角川[セッション][予約]		10:35(40分)ヨガ・榎木[定員]	10:25(30分)CSLive/マイ・カラダを元気にしよう・榎竹・REC[定員]	10:15(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ	10:30							10:30
10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]							10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]										10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]							10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]					11:00										11:00							11:00
11:30	11:35(40分)リキエエクササイズ・榎竹[定員]				11:30(40分)コンピネーション・エアロLow[セッション][予約]	11:30(60分)有料セッション/エアロビクス・森[セッション][予約]	11:30				11:40(40分)ラテンダンス・大城[定員]	11:35(40分)有料セッション/エアロビクス・森[セッション][予約]					11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]					11:30	
12:00		12:00(30分)CSLive/リズム&・REC[定員]					12:00										12:00							12:00
12:30	12:30(30分)シェイプアップ30・真家田[定員]				12:30(40分)フリースタイルダンス・榎木[定員]	12:30(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[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[予約]			12:30							12:30
13:00							13:00				12:55(40分)クラブ限定/フュージョン・エクスサイズ・大城[定員]						13:00							13:00
13:30	13:30(40分)コンピネーション・エアロLow・有村[定員]						13:30				13:20(30分)CSLive/ニューティプロング・スウェーデン・リッパング・AMP・REC[定員]			13:15(40分)ZUMBA(R)・榎原[定員]	13:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[定員]		13:30							13:30
14:00					14:10(40分)ボディケアストレッチ・榎田[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・堀江[定員]	14:15(40分)シェイプアップ・真家田[定員]		14:00							14:00
14:30		14:20(40分)ヨガ・山仲[定員]			14:30(15分)スタート・ジムスタッフ		14:30							14:20(40分)フリースタイルダンス・荒竹[定員]			14:30							14:30
14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]							14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]										14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]							14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30	15:30(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]			15:25(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	15:15(15分)スタート		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)			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)キッズダンススクール(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/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・榎木[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE[定員]	19:00				19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]	19:20(40分)CSLive/カラダデトックス・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・ライティング・REC[定員]	19:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ	19:00	19:05(40分)ZenYoga・榎原[定員]	19:05(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[定員]				19:00	
19:30		19:15(30分)CSLive/エアロサキット・REC[定員]					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]	20:05(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	20:00				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)ニューティプロング・スウェーデン・リッパング・高橋[定員]	20:15(40分)CSLive/フィットアップ・BEAT・REC[定員]		20:00						20:00	
20:15(40分)シンプルエアロ・岩見[定員]							20:15(40分)シンプルエアロ・岩見[定員]										20:15(40分)シンプルエアロ・岩見[定員]							20:15(40分)シンプルエアロ・岩見[定員]
	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	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