ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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 ＞

曜日	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	08:45(30分)からだ元気・植竹[定員]	08:30(45分)卓球(フリー)[予約]		08:45(30分)からだ元気・本田[定員]	08:30(45分)卓球(フリー)[予約]		08:30	08:50(20分)みんなで体操・本田(俊)[定員]	08:30(45分)卓球(フリー)[予約]		08:45(30分)からだ元気・本田(弘)[定員]	08:30(45分)卓球(フリー)[予約]				08:30							08:30
09:00							09:00										09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					09:00
09:30	09:30(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング-植竹[定員]	09:30(40分)CSLive/ボディカルフィットネス/ロコモ予防・改善-REC[定員]	09:45(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ-ジムスタッフ	09:30(40分)エアロサーキット・角川[定員]	09:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト-LEG[定員]	09:40(30分)ビューティプロジェクト/ヘッスト&ヒップアップ-ジムスタッフ	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]	08:45(15分)スタート7・ジムスタッフ	09:30(40分)健康太極拳・堀江(尊)[定員]	09:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]	09:45(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ-ジムスタッフ			09:30							09:30
10:00		10:05(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]	10:25(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	10:25(40分)ラテンファン・角川[定員]		10:15(15分)スタート7・ジムスタッフ	10:00			10:15(15分)リンパフロー・ジムスタッフ		10:25(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善-REC[定員]	10:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ				10:00	10:20(40分)パワーヨガ・荒竹[定員]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		10:15(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]			10:00
10:30	10:45(30分)Fit Fun・尾崎[定員]				10:35(40分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]		10:30	10:40(40分)エアロサーキット・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・福木[定員]						10:30					10:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング-REC[定員]		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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					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)コンビネーションエアロLow・シェア[定員]	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]	11:30(40分)有料セッション/ステップ・角川[セッション][予約]			11:55(30分)CSLive/からだアクティブ-REC[定員]					11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]			11:35(40分)ラテンダンス・大城[定員]	11:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]		11:30
12:00		12:00(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]					12:00				12:15(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング-高橋(俊)[定員]						12:00					12:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAKA[定員]		12:00
12:30	12:30(30分)シェイプパンプ30・真栄田[定員]			12:30(40分)フリースタイルダンス・福木[定員]	12:50(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[定員]		12:30	12:55(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・大城[定員]	12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[定員]			12:35(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]				12:30	12:50(40分)ジャズダンス・大城[定員]	12:40(40分)シェイプパンプ・高橋(俊)[定員]					12:30
13:00		13:20(40分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]					13:00		13:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・HIP・REC[定員]		13:15(40分)ZUMBA(R)・梶原[定員]	13:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[定員]					13:00				13:10(40分)有料セッション/ストリートダンス・遠藤[セッション][予約]	13:05(30分)シェイプパンプPOWER・真栄田[定員]		13:00
13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロLow・野村[定員]				13:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善-REC[定員]		13:30										13:30	13:55(40分)オリジナルエアロ・角川[定員]	13:50(90分)有料セッション/体調改善・大城[セッション][予約]			13:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]		13:30
14:00		14:20(40分)ヨガ・山仲[定員]		14:10(40分)ボディケアストレッチ・藤田[定員]	14:25(20分)CSLive/シンプルエアロ・REC[定員]		14:00	14:00(40分)バレエエクササイズ・吉田[定員]	14:20(40分)ヨガ・堀江(直)[定員]								14:00			14:00(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ			14:00(10分)エアーサイクルフィットネス-ジムスタッフ-ジムスタッフ	14:00
14:30	14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]		14:30(15分)スタート7・ジムスタッフ			14:30(10分)エアーサイクルフィットネス-ジムスタッフ-ジムスタッフ	14:30			14:25(5分)ジムスモ/みんなで筋肉ほぐし-ジムスタッフ	14:20(40分)フリースタイルダンス・荒竹[定員]	14:15(40分)シェイプパンプ・真栄田[定員]	14:30(15分)ジムスモ/ボディバランスアップ				14:30				14:30(40分)シンプルエアロ・野村[定員]		14:30
15:00			15:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ			15:00(10分)ジムスモ/みんなでヤワンステップ-ジムスタッフ	15:00	15:15(40分)健康気功法・松矢[定員]		15:00(15分)ビューティプロジェクト/ヘッスト&ハッサイン-ジムスタッフ		15:25(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	15:15(15分)スタート7			15:00	15:00(30分)EXCITE-BODY・高橋[定員]			15:25(40分)ファイトアタックBEAT・真栄田[定員]		15:00(10分)ジムスモ/みんなで筋肉ほぐし-ジムスタッフ	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]		15:50(40分)ヨガ・伊藤[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	15:50(30分)ボールde健康体操・萩原[定員]	15:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	15:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ				15:30
16:00							16:00	16:15(40分)コンビネーションエアロLow・幾[定員]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]								16:00					16:15(40分)ボディケアストレッチ・萩原[定員]		16:00(10分)ボーCORE・RIZING-ジムスタッフ	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(60分)キッズダンススクール[スクール]						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(60分)卓球(フリー)[予約]		18:00		18:15(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]					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)シェイプパンプ・鈴木[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]					19:00	19:05(40分)ZenYoga・萩原[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/エアロサーキット-REC[定員]	19:30(15分)ビューティプロジェクト/チームスム&ハッサイン-ジムスタッフ				19:30			19:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ		19:25(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング-REC[定員]	19:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ				19:30		19:55(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER-REC[定員]					19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・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(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]								20:00			20:00(10分)ビューティプロジェクト/チームスム&ハッサイン					20:00
20:15(40分)シンプルエアロ・岩見[定員]											20:15(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング-高橋(俊)[定員]	20:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]					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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/11/03 13:05:24