

ザバススポーツクラブ デルタ プログラムスケジュール

2026年11月～

	月						火						水	木						金						土						日																		
	開館:10:00 閉館:22:30						開館:10:00 閉館:22:30							開館:10:00 閉館:22:30						開館:10:00 閉館:22:30						開館:9:00 閉館:21:00						開館:9:00 閉館:19:00																		
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	ジムエリア	メイン プール	ラグジュアリー プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	ジムエリア	メイン プール	ラグジュアリー プール		アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	ジムエリア	メイン プール	ラグジュアリー プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	ジムエリア	メイン プール	ラグジュアリー プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	ジムエリア	メイン プール	ラグジュアリー プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	ジムエリア	メイン プール	ラグジュアリー プール													
9:00																																												9:00						
9:30																																																		9:30
10:00	ゴルフスクール (有料)																																						10:00											
10:30																																							10:30											
11:00		10:30-11:10 パワーヨガ 相良	10:30-11:10 シンブルエアロ CS Live																																				11:00											
11:30		11:25-12:05 キッズエクササイズ 相良	11:25-12:05 フラエクササイズ CS Live																																				11:30											
12:00																																							12:00											
12:30																																							12:30											
13:00																																							13:00											
13:30																																							13:30											
14:00																																							14:00											
14:30																																							14:30											
15:00																																							15:00											
15:30																																							15:30											
16:00																																							16:00											
16:30																																							16:30											
17:00																																							17:00											
17:30																																							17:30											
18:00																																							18:00											
18:30																																							18:30											
19:00																																							19:00											
19:30																																							19:30											
20:00																																							20:00											
20:30																																							20:30											
21:00																																							21:00											
21:30																																							21:30											
22:00																																						22:00												
22:30	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。						最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。							最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。						最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。						最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。						最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。																		

スケジュールマーク案内	
記載マーク	説明
	初めての方でも安心してご参加いただけます。
	CSLiveの内容についてのマークです。=REC(録画) =LIVE(生配信)
	あたたかい環境でプログラムを実施いたします。

【スタジオ入場時間について】
スタジオレッスンは開始10分前から入場のご協力をお願いいたします。

【レッスンプログラム公開について】
翌月のレッスンスケジュールに変更がある場合のみ、20日までに公開いたします。

各プログラム定員 及び 事前予約について...下記のプログラムは特性上、定員を設けております。

泳法レッスン 内容説明		ジム・スタジオ	
プログラム	内容	プログラム	定員 (スタジオ1/スタジオ2)
水泳入門	水泳を始めた方のためのクロール入門クラス。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうま(動かす)練習も行います。	通常	80 50
		シェイプ・バンプ・ステップ マットを使用するレッスン エアサイクル	40 25 75 50 — 15
初級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。		
中級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。		
上級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25m以上泳げる方を対象としたレベルアップクラスです。スタートやターンの練習も行い、より速く、長く泳ぐことを目指します。		

アクティブ	カラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。
リラクセス	体をほぐしたり、心を落ち着かせたり、リラクセスを主としたプログラムです。
コンディショニング	目的の筋肉にアプローチをかけ、引き締め、機能改善を図るプログラムです。
カルチャー	ダンスや太極拳、格闘技など技術を習得していただけるプログラムです。
アクア	プールで水に顔を付けず運動を行うプログラムです。泳げなくても安心してご利用頂けます。水の抵抗が運動効果をアップしてくれます。
スイム	プールで泳法習得や泳ぎ込みを行うプログラムです。※有料のスクールはフロントにてお申込みいただけます。
エア使用不可	該当する施設をご利用いただけません。
CSLive	大型スクリーンに映像を映してレッスンをを行います。 LIVE (生配信)と REC (録画)がご覧いただけます。

2026年フィットネスカレンダーは
こちらからご確認ください→



スタジオプログラムは全て
オンライン予約制となります。
※一部を除く
右のQRコードの読み取りを、お願いいたします。



スケジュール予約はこちらから
ログインして確認可能↓

