

ザバススポーツクラブ/金沢八景 プログラムスケジュール 2026年10月～

MON<月曜日>				TUE<火曜日>				WED<水曜日>	THU<木曜日>				FRI<金曜日>				SAT<土曜日>				SUN<日曜日>																		
スタジオ		プール		スタジオ		プール			スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール																
A	B			A	B				A	B			A	B			A	B			A	B				A	B	A	B	A	B	A	B	A	B				
8:30								フィットネス 休館日															8:30																
9:00	8:45-9:15 からだ元気 植竹 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	9:00-9:30 アクアワーク&ジョグ 藤田	3	8:45-9:15 からだ元気 本田(弘) 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	9:00-9:30 アクアミット 高橋(彩)		3	8:50-9:10 みんなで体操 本田(綾) 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球		8:45-9:15 からだ元気 本田(弘) 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎	4	土曜日・日曜日は9:00から営業です						9:00																
9:30	9:30-10:10 スムーズ&ヒーリング 植竹 定員28名	9:30-9:50 ロコモ予防・改善 定員18名	9:35-9:50 AiChi 藤田	3	9:30-10:10 エアロサーキット 角川 定員31名	9:30-9:50 CS <i>Live</i> REC	定員30名			9:30-10:10 ボティックアストレッチ 山仲 定員31名	9:40-10:20 シンブルステップ 角川 定員15名	9:30-10:00 アクアワーク&トレーニング 本田(綾)	3	9:30-10:10 太極拳 堀江(尊) 定員31名	9:30-10:10 CS <i>Live</i> REC	9:40-10:25 パワーヨガ アクア45 高橋(彩)	3	キッズ体育	9:00~12:30	9:30-10:30 ベビー スイミング スクール	3					9:45-11:45	キッズ スイミング スクール	3	10:00										
10:00		10:05-10:35 CS <i>Live</i> REC	10:00-10:30 アクア30 藤田	3		9:45-10:30 アクア サーキット45 高橋(彩)	3				10:10-10:40 AQUA SPLASH 本田(綾)	3		10:25-10:45 ロコモ予防・改善 定員18名	10:25-10:45 CS <i>Live</i> REC											10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 定員31名			10:30-11:00 CS <i>Live</i> REC ボティックアトレーニング 定員18名				10:30						
10:30		10:45-11:15 Fit Fun 尾崎 定員31名	成人 スイミング スクール	3	10:25-11:05 ラテンファン 角川 定員31名	10:35-11:15 CS <i>Live</i> REC	10:45-12:45			10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 定員31名	10:35-11:15 ビギナーステップ 角川 (有料)	10:45-12:45	成人 スイミング スクール	3	10:35-11:15 ヨガ 稲木 定員31名	10:45-12:45	成人 スイミング スクール					3	10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 定員31名							11:20-12:00					11:00				
11:00		11:00-11:40 ダンスWAVE 定員18名			11:30-12:10 コンビネーション エアロLow シェフ 定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO (有料) 森				11:40-12:20 ラテンダンス 大城 定員31名		11:30-12:10 Intermediate STEP 角川 (有料)												11:00-11:40 ダンスWAVE 定員18名						11:35-12:15 CS <i>Live</i> REC									11:30
11:30		12:00-12:30 CS <i>Live</i> REC			12:30-13:10 フリースタイルダンス 稲木 定員31名	12:50-13:30 Pilates Shape 定員18名					12:30-13:00 CS <i>Live</i> REC	12:55-13:35 ファイティング初級 大城 定員31名			13:20-13:50 ビューティープロジェクト HIP 定員18名	13:25-13:55 アクア30(ベル) 韓							3	13:15-13:55 ZUMBA® 梶原 定員31名	13:20-14:00 Pilates Shape 定員18名	13:30-14:00 アクア30 高橋(彩)			3					12:55-13:25 X-FIT AQUA 谷岡					13:00
12:00		13:35-14:20 アクア サーキット45 真栄田			14:10-14:50 ボティックア 藤田 定員31名	14:25-15:05 CS <i>Live</i> REC																			13:50-15:20 ファースト ポジション (有料) 大城						13:10-13:50 ストリートダンス(有料) 遠藤	13:05-13:35 シェイブパンプPOWER 真栄田 定員14名							13:30
12:30	12:30~13:00 シェイブパンプ30 真栄田 定員20名	13:20-14:00 Zen Yoga 定員18名	キッズ スイミング スクール	2	15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30			14:00-14:40 パレエクササイズ 吉田 定員24名	14:20-15:00 ヨガ 堀江(直) 定員22名	14:15-15:00 アクア サーキット45 韓	3	14:20-15:00 シェイブパンプ 高橋(俊) 定員14名	14:20-14:50 AQUA SPLASH 本田(綾)	3													14:30-15:10 シンプルエアロ 野村 定員31名						14:00				
13:00		15:30-16:10 CS <i>Live</i> REC			15:50-16:30 ヨガ 伊藤 定員31名	16:15-16:55 コンビネーション エアロLow 韓 定員31名	キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール								15:00-15:30 ポティメイトトレーニング 高橋(俊) 定員25名					15:25-16:05 CS <i>Live</i> REC	15:35-16:15 ヨガ 定員18名												14:30				
13:30	13:30-14:10 コンビネーション エアロLow 野村 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 山仲 定員22名			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30			15:15-15:55 氣功 松矢 定員31名	15:30-18:15	15:15-18:30	2							15:25-16:05 CS <i>Live</i> REC	15:35-16:15 ヨガ 定員18名													15:00			
14:00		16:30-17:30 キッズ ダンス スクール			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30			16:15-16:55 コンビネーション エアロLow 韓 定員31名	キッズ 体育 スクール	キッズ スイミング スクール	1							16:30-17:30 キッズ ダンス スクール	15:15-18:30	2													15:30		
14:30		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30									18:00-19:00 フリー 卓球													16:00								
15:00	15:50-16:30 パワーヨガ 伊藤 定員31名	16:30-17:30 キッズ ダンス スクール	キッズ スイミング スクール	2	15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30																						16:30										
15:30		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30																					17:00									
16:00		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30																					17:30									
16:30		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30																					18:00									
17:00		18:00-19:00 フリー 卓球	キッズ スイミング スクール	1	15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30																						18:30										
17:30		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30																					19:00									
18:00		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30																					19:30									
18:30		18:00-19:00 フリー 卓球			15:15-18:30	15:30-18:15	15:15-18:30		15:15-18:30																					20:00									
19:00	19:00-20:00 機能改善 ピラティス (有料) 岩見	19:15-19:45 CS <i>Live</i> REC	19:30-20:00 ワンポイント スイム基礎	4	19:10-19:50 シェイブパンプ 鈴木 定員20名	19:10-19:50 CS <i>Live</i> LIVE				19:15-19:55 ZUMBA® 荒竹 定員31名	19:20-20:00 CS <i>Live</i> REC	19:15-19:45 X-FIT AQUA 谷岡	3	19:20-20:00 オリジナルステップ 山仲 定員18名	19:25-19:55 CS <i>Live</i> REC	19:30-20:00 ボティックアトレーニング ポティメイトトレーニング													20:30										
19:30		20:00-20:40 CS <i>Live</i> LIVE			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム		4	20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹 定員31名	20:15-20:45 CS <i>Live</i> REC	20:15-20:50 リズムCAMP 定員18名		20:15-20:55 スムーズ&ヒーリング 萩原 定員28名	20:10-20:50 CS <i>Live</i> REC	20:10-20:50 ファイトアタックBEAT 定員18名													21:00										
20:00		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名	キッズ スイミング スクール	2	20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																						21:30										
20:30		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																						22:00										
21:00		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																																
21:30		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																																
22:00		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																																
		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																																
		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																																
		20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 定員31名			20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニング スイム																																