ザバススポーツクラブ　デルタ　　プログラムスケジュール

２０２２年６月～

月　開館：10：00　閉館：22：30

エリア	プログラム
アリーナ	11:00 バドミントン キッズ体育スクール 20:30 シェイプアップエクササイズ
スタジオ1	10:30 フラエクササイズ（CSLive） *11:30* 骨盤調整 相良 12:30 ZUMBA®40 柳田 13:30 シンプルエアロ（CSLive） 14:25 ストリートダンス40 側垣 15:20 ファンクショナルトレーニング40 東海林 Jrダンススクール 18:15 Laフットキュア（CSLive） 19:10 ヨガ40 澤井 20:05 GROUP FIGHT30 澤井 20:50 だれでもHIPHOP（CSLive）
スタジオ2	10:30 *ヨガ40* 相良 11:30 動きタイム 藤井 12:30 ボッチャ 平石 13:40 パワーヨガ40 外山 14:40 X-FIT 平石 15:30 ボディケアストレッチ 清 選手コーストレーニング 18:20 バレエエクササイズ 酒井 19:15 シェイプパンプ40 菅野 20:20 ウェーブストレッチ40 小田 *21:30 ジムスモ* *21:45 ジムスモ*
ジムエリア	10:15 みんなで体操 10:30 はじめてサポート 11:15 ジムスモ 11:30 はじめてサポート 12:15 ジムスモ 12:30 はじめてサポート フリートレーニングタイム 19:15 ジムスモ 19:30 はじめてサポート 20:15 ジムスモ 20:30 はじめてサポート
メインプール	幼稚園スイミング 11:50 マスターズ60 阿部 13:10 背泳ぎ 西岡 プライベートレッスン（有料） キッズスイミングスクール 選手コース 20:30 スイトレ中級 正木
ラグジュアリープール	10:30 アクアテック 菱谷 11:00 フロートシェイプ 菱谷 12:15 アクアウォーク＆ジョグ 清 13:50 アクアビクス30 阿部 19:30 アクアビクス30 田中

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。

火　開館：10：00　閉館：22：30

エリア	プログラム
アリーナ	キッズ体育スクール 20:00 一般 フットサルスクール
スタジオ1	10:30 セルフボディコンディショニング40 下田 11:40 コンビネーションエアロ40 下田 12:40 シンプルエアロ40 四辻 *13:35 ダイナミックエアロ（有料） 四辻* 15:00 ファイトアタックPRO40（CSLive） 16:00 ヨガ（CSLive） 選手コーストレーニング 19:00 ZUMBA®40（CSLive） *20:00 肌ケア（CSLive）* *20:45 パワーパンプ 平石*
スタジオ2	10:30 ZUMBA®40 瀬戸 11:50 ルーシーダットン 永井 *12:45* セルフボディコンディショニング40 永井 14:00 スムース＆ヒーリング 荒木 15:10 太極拳 下西 18:00 ストリートダンス40 高谷 19:10 パワーヨガ40 藤原 20:05 ファイトアタックBEAT 菅野 *21:00 スムース＆ヒーリング 菅野* *21:45 ジムスモ*
ジムエリア	10:15 みんなで体操 10:30 はじめてサポート 11:15 ジムスモ 11:30 はじめてサポート 12:15 ジムスモ 12:30 はじめてサポート フリートレーニングタイム 19:15 ジムスモ 19:30 はじめてサポート 20:15 ジムスモ 20:30 はじめてサポート
メインプール	11:30 スイムトレーニング初級 大屋 12:10 息継ぎクロール 柱谷 成人スイミングスクール（有料） 14:30 バタフライ 岡井 キッズスイミングスクール 選手コース 20:10 ワンポ初級 西尾 21:00 スイムトレーニング初級 正木
ラグジュアリープール	10:30 アクアビクス30 岡井 11:10 ハイドロトレーニング 岡井 12:50 アクアサーキット 清 13:30 プールde骨盤調整 清 19:55 水士武気 小田

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。

水

施設休館日

木　開館：10：00　閉館：22：30

エリア	プログラム
アリーナ	10:30 シェイプアップエクササイズ 12:30 バドミントン キッズ体育スクール キッズフットサルスクール
スタジオ1	10:30 ボディメイクトレーニング30（CSLive） 11:25 オリジナルステップ40 小藪 12:20 オリジナルエアロ40 小藪 13:15 だれでもHIPHOP（CSLive） 14:00 ZUMBA®40 福嶋 15:00 ファイトアタックBEAT40（CSLive） キッズダンススクール 20:00 GROUP FIGHT30 宅見 20:50 GROUP CORE 宅見
スタジオ2	10:25 ウェーブストレッチ40 稲木 11:20 ヨガ40 稲木 12:20 GROUP GROOVE30 ひらまい 13:15 セルフボディコンディショニング40 山本 14:45 気功40 長嶋 16:00 ストリートダンス40 Kai 選手コーストレーニング 19:50 X-FIT 阿部 20:35 ZUMBA®40 清
ジムエリア	10:15 みんなで体操 10:30 はじめてサポート 11:15 ジムスモ 11:30 はじめてサポート 12:15 ジムスモ 12:30 はじめてサポート フリートレーニングタイム 19:15 ジムスモ 19:30 はじめてサポート 20:15 ジムスモ 20:30 はじめてサポート
メインプール	ベビースイミング 12:30 ワンポイント初級 大本 13:15 スイムトレーニング中級 *藤井* 14:30 平泳ぎ *阿部* キッズスイミングスクール 選手コース 21:00 バタフライ 角田
ラグジュアリープール	10:30 アクアZUMBA® 梶村 11:10 アクアビクス45 梶村 12:50 ミットシェイプ 岡井 13:30 アクアウォーク＆ジョグ 岡井 19:45 アクアビクス30 細川

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。

金　開館：10：00　閉館：22：30

エリア	プログラム
アリーナ	12:30 バドミントン キッズ体育スクール 20:00 一般 フットサル（ゲームデー） 都度参加可（有料）
スタジオ1	11:00 ZUMBA®40（CSLive） 11:55 シェイプパンプ40（CSLive） 12:50 ファイトアタックPRO 大本 13:55 骨盤調整40 相良 15:00 シェイプパンプ40（CSLive） チアダンススクール *18:30* リズムCAMP（CSLive） *19:15* シンプルエアロ30 小田 *20:00* ファイトアタックBEAT40 菅野 *21:00* だれでもHIPHOP（CSLive）
スタジオ2	10:40 健康体操教室30 側垣 11:30 ラテンダンス40 MIYUKI 12:40 HOTヨガ40 外山 14:15 シンプルエアロ40 小田 選手コーストレーニング 19:10 スタイリッシュパンプ 大本 20:00 HOTヨガ40 藤原 *21：15 ジムスモ* *21：45 ジムスモ*
ジムエリア	10:15 みんなで体操 10:30 はじめてサポート 11:15 ジムスモ 11:30 はじめてサポート 12:15 ジムスモ 12:30 はじめてサポート フリートレーニングタイム 19:15 ジムスモ 19:30 はじめてサポート 20:15 ジムスモ 20:30 はじめてサポート
メインプール	11:10 バタフライ 大屋 11:50 ワンポイント初級 西岡 成人スイミングスクール（有料） 14:30 スイムトレーニング上級 柱谷 キッズスイミングスクール 選手コース 21:00 マスターズ30 柱谷
ラグジュアリープール	10:30 AQUAjam 菱谷 11:10 ウキ浮きリラックス 菱谷 13:45 アクアダンス 菅野 20:15 ミットシェイプ 小田

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。

土　開館：9：00　閉館：21：00

エリア	プログラム
アリーナ	ゴルフスクール（有料）
スタジオ1	選手コーストレーニングス 10:30 ファイトアタックBEAT40（CSLive） 11:30 コンビネーションエアロ40 四辻 12:30 コンビネーションステップ40 四辻 13:30 シンプルエアロ40 四辻 14:30 ヨガ40 平石 15:30 シェイプパンプ40（CSLive） 選手コーストレーニング *18:30 GROUP CORE 平石* *19:25 パワーヨガ（CSLive）*
スタジオ2	10:30 フィットネススクール（有料） 亀崎 11:50 シェイプパンプ40 菅野 12:50 ファイトアタックBEAT 阿部 13:50 スムース＆ヒーリング 香川 キッズダンススクール 19:00 ボクシングフィットネス40 山田
ジムエリア	9:15 みんなで体操 10:15 みんなで体操 10:30 はじめてサポート 11:15 ジムスモ 11:30 はじめてサポート 12:15 ジムスモ 12:30 はじめてサポート フリートレーニングタイム 18:15 ジムスモ 18:30 はじめてサポート 19:15 ジムスモ 19:30 はじめてサポート
メインプール	キッズスイミングスクール ベビースイミング 12:20 マスターズ60 下岡 13:30 背泳ぎ 下岡 ベビー・キッズスイミング キッズスイミングスクール 選手コース 20:00 スイトレ初級 正木
ラグジュアリープール	10:30 アクアビクス30 田中 11:10 ハイドロトレーニング 田中 19:15 アクアウォーク＆ジョグ 下岡

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。

斜体、太字は変更点です。

日　開館：9：00　閉館：19：00

エリア	プログラム
アリーナ	キッズ体育スクール ゴルフスクール（有料）
スタジオ1	選手コーストレーニングス 10:30 シンプルエアロ40 相良 11:30 フラエクササイズ（CSLive） *12:25 パワーパンプ 阿部* *13:10* だれでもHIPHOP（CSLive） *14:00* ファイトアタックPRO 大本 *15:00* シェイプパンプ40（CSLive） 16:00 GROUP FIGHT30 澤井 16:50 肌ケア（CSLive） *17:35 ボディメイクトレーニング30（CSLive）*
スタジオ2	11:30 骨盤調整40 相良 13:10 Laフットキュア 菅野 14:05 ZUMBA®30 清 15:00 ヨガ40 澤井 16:15 ボディケアストレッチ30 藤井
ジムエリア	9:15 みんなで体操 10:15 みんなで体操 10:30 はじめてサポート 11:15 ジムスモ 11:30 はじめてサポート 12:15 ジムスモ 12:30 はじめてサポート フリートレーニングタイム 15:15 ジムスモ 15:30 はじめてサポート 16:15 ジムスモ 16:30 はじめてサポート 17:15 ジムスモ 17:30 はじめてサポート
メインプール	キッズスイミングスクール 13:00 息継ぎクロール 藤井 13:45 スイムトレーニング中級 藤井
ラグジュアリープール	11:50 アクアサーキット 清 14:00 アクアビクス30 田中

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。

【ザバススポーツクラブデルタ営業時間】

平日　10：00～22：30
土曜　9：00～21：00
日曜・祝日　9：00～19：00

お問い合わせ　072-684-1817

ザバススポーツクラブのスケジュールはホームページでもご覧いただけます。　http://meijisp.jp

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。
予	事前に予約が必要になります。予約場所、方法は下記をご確認下さい。
Ⓡ・Ⓛ	CSLiveの内容についてのマークです。R=REC（録画）L=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。

予約制プログラムについて
プール
プログラム開始30分前より、プールカウンターで配布する整理券をお取りください。
ジム
プログラム開始60分前より、ジムカウンターに予約表を配置いたします。
プログラム開始10分前に入室のご案内をいたしますので、お名前をご記入の上お待ちください。

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。

プール

プログラム	定員	予約	予約
フロートシェイプ	55	○	○
ミットシェイプ	55	○	○
ハイドロトレーニング	21	○	○
リカバリー	55	○	○
プールde骨盤調整	55	○	○
はじめてスイトレ	20	○	○
ウキ浮きリラックス	55	○	○

ジム・スタジオ

プログラム	定員（スタジオ１／スタジオ２）		予約
シェイプパンプ	40	25	無
スタイリッシュパンプ	40	25	無
GROUP　CORE	40	20	無
セルフボディコンディショニング	54	30	○
動きタイム	—	20	○
スムース＆ヒーリング	—	30	無
ウェーブストレッチ	54	30	無
リンパフロー	44	30	無
ステップ	54	30	無

動きタイムテーマ表

2022/6/6	膝痛予防改善のための筋力トレーニング
2022/6/13	バランス能力を維持する簡単エクササイズ
2022/6/20	日常生活を豊かにするための筋力トレーニング
2022/6/27	ウォーキングのための簡単エクササイズ

アクティブ	この色のプログラムは活発的にカラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。
リラックス	この色のプログラムは体をほぐしたり、心を落ち着かせたり、リラックスを主としたプログラムです。
コンディショニング	この色のプログラムは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	この色のプログラムはダンスや太極拳、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	この色のプログラムはプールで水に顔をつ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	この色のプログラムは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。
エリア使用不可	この色の時間帯は該当する施設をご利用いただけません。
CSLive	この色のプログラムは大型スクリーンに映像を映してレッスンを行います。LIVE（生配信）とREC（録画）がございます。

2022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⟶