

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 2022年6月1日~

| 時間 | 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 | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | 8:45-9:15 動きタイム 植竹 雅 定員28名 | 8:30-9:15 フリー 卓球 | 定員36名 | 8:50-9:10 かんたん体操 本田 綾香 定員28名 | 8:30-9:15 フリー 卓球 | 9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 定員30名 | | 8:50-9:10 かんたん体操 本田 綾香 定員28名 | 8:30-9:15 フリー 卓球 | 9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 定員30名 | 9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎 | | | | | | | | |
| 9:30 | 9:30-10:10 フィールヨガ 植竹 雅 定員28名 | 9:15-9:45 アクアワーク&ジョブ 藤田 麻里 定員36名 | 3 | 9:25-10:05 ZUMBAGOLD® 荒竹 奈津子 定員28名 | 9:40-10:10 フレックスストレッチ 本田 綾香 定員20名 | 9:45-10:30 アクア45 高橋 彩子 定員36名 | | 9:30-10:10 ポテイクエストレッチ 山仲 和巳 定員28名 | 9:30-10:00 アクアワーク&ジョブ 本田 綾香 定員36名 | 9:30-10:10 太極拳 堀江 穂子 定員28名 | 9:40-10:25 アクア サーキット45 高橋 彩子 定員36名 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:40-11:20 フィットアタック BEAT 入江 泰斗 定員28名 | 9:50-10:20 STEP jam 萩原 万里 定員14名 | 3 | 10:25-11:05 ラテンファン 角川 真美子 定員28名 | 10:45-12:45 成人 スイミング スクール | 10:45-12:45 | | 10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 和巳 定員28名 | 9:55-10:35 シンブルステップ 角川 真美子 定員14名 | 10:10-10:40 AQUA jam 本田 綾香 定員28名 | 10:45-12:45 成人 スイミング スクール | | | | | | | | |
| 10:30 | 11:45-12:25 ポテイクエストレッチ 本田 綾香 定員25名 | 11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE 定員18名 | 3 | 11:30-12:10 コンピネーション エアロLow シェフ 公乃 定員28名 | 11:30-12:40 Dynamic AERO (有料) 森 美紀 | 11:30-12:40 成人 スイミング スクール | | 11:40-12:20 ラテンダンス 大城 知子 定員28名 | 10:55-12:05 STEP Sensational (有料) 角川 真美子 | 11:55-12:35 バレエエクササイズ 植竹 雅 定員24名 | 10:45-12:45 成人 スイミング スクール | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 12:30-13:10 ストリートダンス 稲木 順子 定員28名 | 13:00-13:30 ウェーブアクア 本田 綾香 定員28名 | 13:00-13:30 成人 スイミング スクール | | 12:55-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員28名 | 12:45-13:15 プライベート スイム | 12:00-12:40 ポテイクエストレッチ 本田 綾香 定員20名 | 12:45-13:15 プライベート スイム | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | 13:20-14:00 CSLive La フットキュア REC 定員18名 | 13:50-14:20 アクアサーキット30 本田 綾香 定員36名 | 13:50-14:20 成人 スイミング スクール | | 13:10-13:50 CSLive ピラティス REC 定員18名 | 13:25-13:55 アクア30(ヘル) 韓 順亜 定員24名 | 12:20-13:05 アクア サーキット45 入江 泰斗 定員36名 | 12:20-13:05 アクア サーキット45 入江 泰斗 定員36名 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | 14:15-14:55 ポテイクア 藤田 麻里 定員28名 | 14:20-15:00 ヨガ ワンポイント スイム基礎 | 14:15-15:00 成人 スイミング スクール | | 14:00-14:40 バレエエクササイズ 吉田 純子 定員24名 | 14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員20名 | 13:30-14:00 アクア30 本田 綾香 定員36名 | 13:30-14:00 アクア30 本田 綾香 定員36名 | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | 14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員20名 | 14:35-15:05 ワンポイント スイム基礎 | 14:35-15:05 成人 スイミング スクール | | 14:15-15:00 アクア45 高橋 彩子 定員36名 | 14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員20名 | 13:55-14:35 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員28名 | 13:55-14:35 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員28名 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | 15:15-19:30 ZUMBA® 小菅 麻佑 定員20名 | 15:30-16:10 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員28名 | 15:30-16:10 成人 スイミング スクール | | 15:15-15:55 気功 松矢 好布 定員28名 | 15:30-18:15 キッズ スイミング スクール | 14:25-14:55 CSLive シェイブパン REC 定員14名 | 14:25-14:55 CSLive シェイブパン REC 定員14名 | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | 15:55-16:35 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員28名 | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 15:55-16:35 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 14:35-15:20 ファースト ポジション (有料) 大城 知子 | 14:35-15:20 ファースト ポジション (有料) 大城 知子 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:15-16:55 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 15:10-15:50 フィットアタック BEAT 入江 泰斗 定員28名 | 15:10-15:50 フィットアタック BEAT 入江 泰斗 定員28名 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 15:25-16:05 CSLive ピラティスPlus REC 定員18名 | 15:25-16:05 CSLive ピラティスPlus REC 定員18名 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:25-16:55 フィールヨガ 萩原 万里 定員28名 | 16:25-16:55 フィールヨガ 萩原 万里 定員28名 | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 成人 スイミング スクール | | 16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名 | 15:15-18:30 キッズ スイミング スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | 16:30-17:30 キッズ ダンス スクール | | | | | | | | |

土曜日・日曜日は9:00から営業です

【ご案内】
 ◇毎週水曜日はフィットネスエアリア休館日です。
 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。
 ◇定員があるプログラムは、開始60分前より参加/バンドを
 レセプションにて配布いたします。
 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。
 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。
 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数
 です。参加人数により、変更することがございます。
 ご了承ください。

どなたでもご参加できます。 初めての参加でも楽しめるプログラム。 動きに慣れた方向けのプログラム。 顔を水につけずに動くプログラムです。 泳ぎのプログラムです。 有料プログラムです。レセプションまでお問い合わせ下さい。