

2016年8月

ザバススポーツコミュニティ アリーナエクササイズ

☆会員登録なし、1回/540円で参加可能！！

※わくわく広場を除き、対象は15歳以上(中学生を除く)の方です。

月		火		水		木		金			
11:00~12:15	バドミントン	10:30~11:15	わくわく広場	休館日		10:30~11:30	シェイプアップ エクササイズ	11:00~12:15	バドミントン		
		12:30~13:30	シェイプアップヨガ							12:30~13:45	ソフトバレーボール
20:30~21:30	シェイプアップ エクササイズ										

プログラム	内容
シェイプアップエクササイズ	シェイプアップに役立つエクササイズを行います。有酸素運動と簡単な筋力トレーニングでリバウンドしにくいカラダを作ります。
シェイプアップヨガ	シェイプアップを目的とした、簡単ですが運動量のあるヨガです。ほどよく汗をかきながら、ポーズを行いましょ。
ソフトバレーボール	柔らかいボールを使ったバレーボールを行います。皆で楽しんで頂くレクリエーションです。75分間で準備片づけを含みます。
バドミントン	ミニゲームを行うレクリエーションです。道具の無料貸出もごさいます。75分間で準備片づけを含みます。
わくわく広場	歩行児～4歳までのお子様とその保護者様が対象、楽しみながらお子様の運動能力の基礎を作ります。※予約必要

※8月10日(水)、11日(木)、12日(金)は休館日のためプログラムはごさいません。

※プログラムスケジュールは毎月変わる可能性がごさいます。

※状況によって場所が変更になることがごさいます。

※お子様連れでのプログラム参加はご遠慮ください。(わくわく広場を除く)

ZAVAS DELTA
SPORTS CLUB

ザバススポーツクラブ デルタ TEL. 072-684-1817

2016年7月

ザバススポーツコミュニティ アリーナエクササイズ

☆会員登録なし、1回/540円で参加可能！！

※わくわく広場を除き、対象は15歳以上(中学生を除く)の方です。

月		火		水		木		金			
11:00~12:15	バドミントン	10:30~11:15	わくわく広場	休館日		10:30~11:30	シェイプアップ エクササイズ	11:00~12:15	バドミントン		
		12:30~13:30	シェイプアップヨガ							12:30~13:45	ソフトバレーボール
20:30~21:30	シェイプアップ エクササイズ										

プログラム	内容
シェイプアップエクササイズ	シェイプアップに役立つエクササイズを行います。有酸素運動と簡単な筋力トレーニングでリバウンドしにくいカラダを作ります。
シェイプアップヨガ	シェイプアップを目的とした、簡単ですが運動量のあるヨガです。ほどよく汗をかきながら、ポーズを行いましょ。
ソフトバレーボール	柔らかいボールを使ったバレーボールを行います。皆で楽しんで頂くレクリエーションです。75分間で準備片づけを含みます。
バドミントン	ミニゲームを行うレクリエーションです。道具の無料貸出もごさいます。75分間で準備片づけを含みます。
わくわく広場	歩行児~4歳までのお子様とその保護者様が対象、楽しみながらお子様の運動能力の基礎を作ります。※予約必要

※7月18日(月)は祝日のためプログラムはごさいません。

※プログラムスケジュールは毎月変わる可能性がごさいます。

※状況によって場所が変更になることがごさいます。

※お子様連れでのプログラム参加はご遠慮ください。(わくわく広場を除く)

ZAVAS DELTA
SPORTS CLUB

ザバススポーツクラブ デルタ TEL. 072-684-1817