

デルタ・カーニバル・ウィーク スペシャルプログラムスケジュール (2017年12月1日～7日)

時間	1日(金)					2日(土)					3日(日)					4日(月)					5日(火)					水	7日(木)										
	開館: 10:00	閉館: 23:00			閉館: 23:00	開館: 10:00	閉館: 22:00			閉館: 22:00	開館: 10:00	閉館: 19:00			閉館: 19:00	開館: 10:00	閉館: 23:00			閉館: 23:00	開館: 10:00	閉館: 23:00			閉館: 23:00		開館: 10:00	閉館: 23:00			閉館: 23:00						
	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	メインプール	ラジシャワープール		
10:30		10:25 ZUMBA	10:30 ストレッチ	10:30 成人間井	10:30 水士武気																																
11:00		11:00 ザバス相談室	11:00 MUYUKI	11:00 お慶シヤク	11:05 和																																
11:30		11:30 ザバス相談室	11:30 コンビネーション	11:30 ステップ50	11:30 ラテンダンス																																
12:00		12:00 ザバス相談室	12:00 竹内	12:00 MYUKI	12:05 背泳ぎ																																
12:30		12:30 ザバス相談室	12:35 GROUP GROOVE	12:40 フォアアタック	12:40 BEATS50																																
13:00		13:00 ザバス相談室	13:00 ザバス相談室	13:00 ザバス相談室	13:00 ザバス相談室																																
13:30		13:30 ザバス相談室	13:30 ザバス相談室	13:30 ザバス相談室	13:30 ザバス相談室																																
14:00		14:00 ザバス相談室	14:00 ザバス相談室	14:00 ザバス相談室	14:00 ザバス相談室																																
14:30		14:30 ザバス相談室	14:30 ザバス相談室	14:30 ザバス相談室	14:30 ザバス相談室																																
15:00		15:00 ザバス相談室	15:00 ザバス相談室	15:00 ザバス相談室	15:00 ザバス相談室																																
15:30		15:30 ザバス相談室	15:30 ザバス相談室	15:30 ザバス相談室	15:30 ザバス相談室																																
16:00		16:00 ザバス相談室	16:00 ザバス相談室	16:00 ザバス相談室	16:00 ザバス相談室																																
16:30		16:30 ザバス相談室	16:30 ザバス相談室	16:30 ザバス相談室	16:30 ザバス相談室																																
17:00		17:00 ザバス相談室	17:00 ザバス相談室	17:00 ザバス相談室	17:00 ザバス相談室																																
17:30		17:30 ザバス相談室	17:30 ザバス相談室	17:30 ザバス相談室	17:30 ザバス相談室																																
18:00		18:00 ザバス相談室	18:00 ザバス相談室	18:00 ザバス相談室	18:00 ザバス相談室																																
18:30		18:30 ザバス相談室	18:30 ザバス相談室	18:30 ザバス相談室	18:30 ザバス相談室																																
19:00		19:00 ザバス相談室	19:00 ザバス相談室	19:00 ザバス相談室	19:00 ザバス相談室																																
19:30		19:30 ザバス相談室	19:30 ザバス相談室	19:30 ザバス相談室	19:30 ザバス相談室																																
20:00		20:00 ザバス相談室	20:00 ザバス相談室	20:00 ザバス相談室	20:00 ザバス相談室																																
20:30		20:30 ザバス相談室	20:30 ザバス相談室	20:30 ザバス相談室	20:30 ザバス相談室																																
21:00		21:00 ザバス相談室	21:00 ザバス相談室	21:00 ザバス相談室	21:00 ザバス相談室																																
21:30		21:30 ザバス相談室	21:30 ザバス相談室	21:30 ザバス相談室	21:30 ザバス相談室																																
22:00		22:00 ザバス相談室	22:00 ザバス相談室	22:00 ザバス相談室	22:00 ザバス相談室																																
22:30		22:30 ザバス相談室	22:30 ザバス相談室	22:30 ザバス相談室	22:30 ザバス相談室																																

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
	初めの方でも安心してご参加いただけます。	
	このマークがついているものは事前に予約が必要になります。予約番号、方法は右記をご確認ください。	
	あなた自身が履修プログラムを実施いたします。ご希望の方はジムカウンターにて登録をおこなってください。(先着順)	
	このマークがついているものは、期間中のスペシャルプログラムになります。	

プログラム	定員	予約
フットシェイプ	55	○
ミットシェイプ	55	○
ハイドロトレーニング	30	○
リカバリー	55	○
プールに骨盤調整	55	○
はじめのエアトレ	20	○
ウキ浮きリラックス	55	○
ハイドロパワーダンス	30	○

プログラム	定員	予約
サーキット	12	○
シェイプアップ	40	25
スタイリッシュパンパ	40	25
GROUP CORE	40	20
エアロ50	60	30
ウェーブストレッチ	60	30
コアトレーニング	—	35
筋腫ほぐし	—	35
HOT	—	40
ターゲット筋こり	—	35

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。

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、リラクゼーションを主としたプログラムです。

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。

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。

この色のプログラムはプールで水に慣らすついで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。

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。

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。

※予約はプログラム開始30分前よりジムカウンターで配布する整理券をお取りください。

※混雑時は、スタジオ側に並ばれている方から順番にお知らせいたします。

※一部は一部のプログラムで予約が必要になります。