

3月21日(水・祝)

春分の日

ZAVAS SPORTS CLUB DELTA

営業時間

10:00~19:00

祝日特別スケジュール

	スペシャルプログラム インフォメーション	スタジオ		プール			
		1	2	メイン	ラグジュアリー		
10:30	<p>12:40~ ミットdeアイチ 田中 ※定員30名 今回はミットを着用し、アイチを行います。 アイチとは、酸素をたくさん取り入れる深い呼吸と、それに合わせた流動的な動きを行うプログラムです。水の抵抗を感じながら、関節可動域の拡大を目指しましょう！</p> <p>14:00~ ウェーブストレッチ スペシャル 稲木 ※定員30名 通常レッスンではできない部位までしっかりアプローチ！ ご自身でカラダをケアしたい方におすすめです。</p>	10:30 シンプル ステップ40			10:30 アクアサーキット 和田	10:30	
11:00		宅見					11:00
11:30		11:30 ヨガ60 相良	11:30 お腹シェイプ			11:15 リカバリー 和田	11:30
12:00			12:05 ストレッチ		12:00 息継ぎクロール 築		12:00
12:30							12:30
13:00			12:45 骨盤調整 相良	12:50 シェイプ パンプ50 佐野		12:40 ミットdeアイチ 田中	13:00
13:30						13:20 アクアピクス 田中	13:30
14:00			14:00 コンビネーション エアロ50 山本	14:00 ウェーブストレッチ スペシャル 稲木	14:00 スイムトレーニング 初級 安東		14:00
14:30					14:40 バタフライ 石村		14:30
15:00				15:05 パワーヨガ50 稲木			15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00						キッズスイミング スクール	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30						18:30	

運動エリアのご利用は18:30までとなっております。

19:00閉館

水曜日特別営業の為
フィットネス全会員種別の方がご利用いただけます