

7月16日(月・祝)

# 海の日

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><b>10:30~</b> Sintex ~TONE~ 背骨統合エクササイズ 清宝</p> <p>背骨をしなやかに動かせるようになることでそこから繋がる骨格との連動性が効率よくなり、力みなく体を動かせるようになるエクササイズです。</p> <p><b>10:30~</b> ミットdeアクア 田中 「ミット」を着用し、水の浮力と抵抗を感じながら、楽しく効果的にアクアピクスを行います。</p> <p><b>12:30~</b> 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30</p> <p><b>12:30~</b> コアシム~4泳法Ver.~ 安東(慶) 定員/20名 前半、体操室にて体幹を意識したトレーニングを実施した後、4泳法を交えながら約600m程度の泳ぎ込みを行います。ぶれずに泳ぐためのコツをお伝えいたします。</p> <p><b>【参加方法】</b> 30分前よりプールカウンターにて配布の整理券をお取り頂き、開始5分前に体操室へお集まりください。</p> <p><b>【持ち物】</b> タオル、Tシャツ(必要な方はご着用ください)</p> <p><b>13:20~</b> アクアウォークフラ 和田 7~9月の夏季限定レッスンです♪ アクアウォークに、フラダンスのアレンジをプラス。ゆったりとした癒しの音楽と動きで、南国ムードをお楽しみください!</p>	10:30 GROUP FIGHT 澤井	10:30 Sintex ~TONE~ 背骨統合エクササイズ 清宝		10:30 ミットdeアクア 田中	10:30
11:00					11:10 ハイドロトレーニング 田中	11:00
11:30						11:30
12:00			11:45 コンビネーション ステップ60 清宝	11:50 パワーヨガ50 澤井	11:50 はじめて背泳ぎ 菱谷	12:00
12:30					12:30 コアシム ~4泳法Ver.~ 安東(慶)	12:30
13:00			13:05 ZUMBA® 山口	13:10 シンプル エアロ40 清宝		13:00
13:30					13:20 アクアウォークフラ 和田	13:30
14:00				14:10 GROUP CORE 平石	14:00 アクアサーキット 和田	14:00
14:30			14:20 オリジナル エアロ50 山口			14:30
15:00				14:55 ウェーブ ストレッチ 稲木		15:00
15:30						15:30
16:00			15:40 ヨガ60 稲木			16:00
16:30						16:30
17:00						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

デイトム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は  
1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。