

# 5/3 憲法記念日 (木) プログラムスケジュール

5/3 特別営業  
全会員利用可能

営業時間 10:00~20:00

スタジオ		プール	
A	B	25M	20M
10:30~11:20 コンビネーション エアロ50 鈴木さ	10:30~11:20 シンプルステップ50 岩見		10:30~11:00 アクアサーキット30 安藤
11:35~12:15 シンプルエアロ40 鈴木さ	11:30~12:30 パワーヨガ60 八巻		11:15~11:45 アクアウォーク&ジョグ 安藤
12:40~13:30 シェイブパンプ50 田邊	12:45~13:25 ゴルフトレ40 生井	12:30~13:00 中級パタフライ 山田	
13:45~14:15 X-FIT 6PACK 成富	13:40~14:10 筋膜ほぐし 生井	13:15~13:45 フィンスイム 渡邊 貸出各サイズ5名	
14:30~15:30 キックボクシング シェイブ 大木	14:40~15:20 HOTボディシェイプヨガ 成富		14:00~14:30 アクアピクス30 濱岡
15:50~16:40 エアロサーキット50 大木	15:40~16:30 HOT ウェーブストレッチ 八巻	15:15~18:45 スイミング キッズ スクール	
16:45~19:30 卓球	16:45~19:30 卓球		
【イベントプログラム】スタジオA 14:30~15:30 指導:大木 キックボクシングシェイブ 格闘動作を行い、全身を楽しみ、くまなくシェイプしていきます。特別なスキルは必要ありません。どなたでもご参加頂けます！		【プログラムカテゴリ】 有酸素運動 リラクゼーション ダンス その他 イベント は初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。	

運動エリアは19:30までご利用いただけます。

# 5/4 みどりの日 (金) プログラムスケジュール

ZAVAS SPORTS CLUB  
ザバススポーツクラブ/藤が丘

営業時間 10:00~20:00

スタジオ		プール	
B	25M	20M	
10:40~11:40 コンビネーション エアロ+筋トレ10 韓	10:40~11:30 ボディケアストレッチ 岩見	10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 根上	
12:00~12:50 ラテンエアロ50 井上	11:50~12:50 ボディメイク トレーニング60 岩見	11:15~11:45 アクアサーキット30 根上	11:15~13:15 スイミング スクール
13:10~14:00 コンビネーション ステップ50 安井	13:05~13:45 シンプルエアロ40 井上	12:25~12:55 ターン習得 藤江・羽鳥	
14:20~15:20 きれいなヨガ 小川	14:35~15:15 HOT スムーズモーション 河原	14:00~14:30 ハイドロパワーウォーク 美山 定員10名	
15:30~16:20 ファイトアタック BEAT50 河原	15:30~16:00 HOT リンパフロー 定員 18名	14:45~15:15 アクアピクス30 美山	15:15~18:45 スイミング キッズ スクール
16:30~19:30 卓球	16:30~19:30 卓球		
【イベントプログラム】スタジオA 14:20~15:20 指導:小川 きれいなヨガ 呼吸と動きを運動させる、動く瞑想とも呼ばれるヴィンヤサスタイルのヨガです。心をクリアにし、基礎代謝を高めて痩せやすい身体に変えていきます。運動量はやや高めです。 ※もちろん男女共参加可能です！		【イベントプログラム】プール 14:00~14:30 指導:美山 ハイドロパワーウォーク ハイドロトーンを両手両足に装着して水の中で歩くことで、効果的にトレーニングできるクラスです。素手や素足より強く負荷がかかります。バランスをとる為、体幹も鍛えることができます！	
【プログラムカテゴリ】 有酸素運動 リラクゼーション ダンス その他 イベント は初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。		【プログラムカテゴリ】 有酸素運動 リラクゼーション ダンス その他 イベント は初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。	

運動エリアは19:30までご利用いただけます。

# 5/5 こどもの日 (土) プログラムスケジュール

ZAVAS SPORTS CLUB  
ザバススポーツクラブ/藤が丘

営業時間 10:00~20:00

スタジオ		プール	
A	B	25M	20M
10:30~11:30 パワーヨガ60 岩見	10:30~11:20 シンプルエアロ NEXT 藤井		10:30~11:00 アクアサーキット30 成富
11:45~12:35 エアロサーキット50 岩見	11:40~12:10 アロマ ヒーリング 生井		11:15~11:45 アクアウォーク&ジョグ 成富
12:55~13:45 シェイブパンプ50 八巻	12:20~12:40 バランスボール 生井 定員14名	12:15~13:15 マスターズ 練習会	
14:00~15:00 コンビネーション エアロ+筋トレ10 鈴木	13:10~13:50 ファイティングコア40 成富	13:30~14:00 シュノーケリング	
15:30~16:30 ヨガ 小川	14:00~14:30 コアヒーリング 定員 16名	貸出各サイズ5名	14:15~14:45 アクアピクス30 守屋
	15:10~16:10 オリジナル ステップ60 守屋		
	16:30~19:30 卓球		
【イベントプログラム】スタジオA 10:30~11:20 指導:藤井 シンプルエアロNEXT シンプルからコンビネーションへ、チャレンジしたい方向への中間レベルのステップアップクラスです。過去に勇気を出してチャレンジしたのに上手くいかなかった方も！参加していてもついていけるので必死な方も！基礎からじっくり学んで、自信をつけましょう。		17:15~18:45 スイミング キッズ スクール	
【プログラムカテゴリ】 有酸素運動 リラクゼーション ダンス その他 イベント は初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。		【プログラムカテゴリ】 有酸素運動 リラクゼーション ダンス その他 イベント は初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。	

運動エリアは19:30までご利用いただけます。