

7/16
(月)

海の日 プログラムスケジュール

ZAVAS SPORTS CLUB
ガバスポーツクラブ/藤が丘

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	フリーコース	20M	
10:00						10:00
10:30	10:30~11:20 シンプルエアロ50 岩見	10:30~11:20 ランニングトレーニング 八巻	10:10~11:10 ベビー スイミング スクール	4	10:30~11:00 アクアサーキット30	10:30
11:00						韓
11:30	11:40~12:30 ラテンエアロ50 井上	11:30~12:30 ピラティス60 岩見 定員16	11:15~13:15 成人 スイミング スクール	3	11:15~11:45 スペシャルアクアピクス	11:30
12:00						韓
12:30	12:45~14:15 祝日限定スペシャル シェイブパンプ90 定員28 小西 河原 田邊	12:45~13:35 シンプルステップ50 井上 定員12		4	海の日特別 全会員種別 利用可能 & かき氷サービス お一人様1回 海の日特別大サービス！！ 12:00~14:30の間、フロント前にて	12:30
13:00			13:30~14:30 スイムトレーニング 1000&2000 羽鳥 藤江			
13:30		13:45~14:15 ディスコパラダイス 佐藤				13:30
14:00		14:30~15:30 祝日限定スペシャル ファイトアタックBEAT60 河原 八巻 定員16			14:45~15:15 アクアピクス	14:00
14:30					宮本	14:30
15:00	15:00~16:00 ボディケアストレッチ60 藤井		15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	2		15:00
15:30						
16:00	16:15~18:45 キッズ 体育 スクール	16:10~17:10 HOT陰ヨガ&ヨガニドラ 金子		1		16:00
16:30						【イベントプログラム】 スイムトレーニング 海の日特別強化練習！！ 1000m、2000mを当日選択して頂き、 皆で励ましあいながら60分で完泳を 目指すクラスです。
17:00		17:30~19:00 卓球			【イベントプログラム】 スペシャル アクアピクス 祝日限定スペシャル シェイブパンプ90 祝日限定スペシャル ファイトアタックBEAT60	17:00
17:30					この3つのレッスンは、普 段よりも強度の高い効果 的なレッスンを提供致しま す。 ぜひご参加ください！	17:30
18:00	【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆16:10~17:10 HOT 陰ヨガ&ヨガニドラ “ニドラ”とはサンスクリット語で“眠り” 仰向けになり目を閉じて行うヨガです。 身体の深部からリラクゼーションを 行い、心も身体も自然で健やかな 状態に戻します。 ご参加お待ちしております！	【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆11:30~12:30 ピラティス 脊柱や骨盤に焦点をあて、体幹、 インナーマッスルにアプローチ するクラスです。 呼吸法と組み合わせ 姿勢の改善を行います。			【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆10:30~11:20 ランニングトレーニング 脚部に負担のかからない理想的な ランニングフォームを手に入れるために 様々なトレーニングを行います。	18:00
18:30				3		18:30
19:00						【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆13:45~14:15 ディスコパラダイス 懐かしいディスコソングと最新クラブヒット ソングで、老若男女が一緒に楽しめる簡 単なディスコダンスステップを取り入れた エクササイズ！
19:30						19:30

運動エリアは19:30までご利用いただけます。