

# 11/23 勤労感謝の日 (金) 祝日プログラム

**ZAVAS SPORTS CLUB**

ザバススポーツクラブ / 藤が丘

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	フリーコース	20M	
10:00						10:00
10:30	10:30~11:30 ピラティスストレッチ60 岩見	[イベントプログラム] ●スタジオA● ◆10:30~11:30 『ピラティスストレッチ60』 ピラティスとストレッチを合わせて行う祝日限定プログラムです。	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			11:15~13:15 成人スイミングスクール		11:10~11:40 ダンスダンスアクア30	11:00
11:30					韓	11:30
12:00	11:45~12:45 ポティメイクトレーニング60 岩見	11:45~12:45 バレエエクササイズ60 松尾			韓	12:00
12:30					[イベントプログラム] ●アクアビクスプール● ◆11:10~11:40 『ダンスダンスアクア30』 音楽に合わせて、様々な動きのコンビネーションを楽しむアクアビクスのクラスです。	12:30
13:00	13:00~13:50 シンプルエアロ50 鈴木	13:30~14:10 ボールで筋トレ40 八巻	13:30~14:00 フィンスイム	3		13:00
13:30						13:30
14:00	14:05~15:05 オリジナルエアロ60 鈴木	14:35~15:05 X-FIT シックスパック 小西	藤江 定員18名 ※フィン貸出しは10組となります。		14:15~14:45 アクアビクス30	14:00
14:30					美山	14:30
15:00						15:00
15:30	15:20~16:20 シェイプパンプ60 小西 堤	15:20~16:00 ウェーブストレッチ40 八巻	15:15~19:30 キッズスイミングスクール	2		15:30
16:00						
16:30	16:35~17:35 骨盤ヨガ60 小川	16:35~17:15 ファイティングコア40 河原		1		16:30
17:00						
17:30					男女温浴 入浴剤をお楽しみ いただけます。	17:30
18:00	[イベントプログラム] ●スタジオA● ◆16:15~17:15 『骨盤ヨガ60』 簡単なヨガのポーズと呼吸法でインナーマッスルを目覚めさせ、内臓の器である骨盤を整えて内側から若々しく健康的になるヨガです。	[イベントプログラム] ●スタジオA● ◆11:45~12:45 『ポティメイクトレーニング60』 美しいポティーラインを手に入れるために様々な筋力トレーニングを行います。身体を引き締めたい方、ぜひご参加ください。祝日限定プログラムです。				
18:30						18:30
19:00						
19:30				3		19:30

開館10:00 閉館20:00 トレーニングエリアは19:30までのご利用となります。

【ご利用いただける会員種別】  
 オールアクセス・レギュラー・ホリデイ・マンスリー-4・スチューデント・アクアメイト