

# 9/24 (月)

# 振替休日祝日プログラム

※時間外利用のお客様は時間外手数料3,240円でご利用頂けます。

**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	フリーコース	20M	
10:00						10:00
10:30	10:30~11:20 コンビネーションエアロ50 岩見	10:20~11:10 ランニングトレーニング④ 八巻	10:10~11:10 ベビー スイミング スクール	4	10:30~11:00 アクアウォーク&ジヨグ	10:30
11:00						11:00
11:30	11:30~12:30 オリジナルエアロ60 鈴木【さ】	11:25~11:55 ディスコパラダイス 佐藤	11:15~13:15 成人 スイミング スクール	3	11:10~11:40 越智【和】 アクアビクス30	11:30
12:00		12:05~12:25 ボディバランス 佐藤				12:00
12:30	12:40~13:30 X-FIT MIX KONISHI 小西	12:40~13:20 スムーズモーション40 河原 定員18				12:30
13:00						13:00
13:30	13:50~14:40 ボディケアストレッチ50 藤井	13:40~14:30 ファイティングコア50 河原 定員16	13:30~14:30 スイムトレーニング 1000&2000 羽鳥 藤江	3	14:10~14:40 アクアビクス30 宮本	13:30
14:00					14:00	
14:30	15:00~16:00 パワーヨガ60 金子	14:50~15:20 腕立てみんなで1000 河原				14:30
15:00			15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	2		15:00
15:30						15:30
16:00	16:15~18:45 キッズ 体育 スクール	卓球		1		16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆12:40~13:30 X-FIT MIX KONISHI 様々な自重トレーニングを行います。 身体を引き締めたい方、ぜひご参加下さい。	【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆10:20~11:10 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。 スタジオ内を走ったりはしませんよ♪  【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆11:25~11:55 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!	【イベントプログラム】 ●プール● ◆13:30~14:30 スイムトレーニング 敬老の日特別強化練習!! 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。 思い切ってチャレンジも大歓迎!		【イベントプログラム】 ●スタジオB● ◆14:50~15:20 腕立てみんなで1000 参加者の皆さんで合計1000回の腕立て 伏せを行うクラスです。 参加人数が多い方が強度は下がります よ。 お友達を誘って、ぜひご参加ください。	18:00
18:30						18:30
19:00				3		19:00
19:30						19:30

運動エリアは19:30までご利用いただけます。