

# 9/17 (月)

# 敬老の日 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<br>シンプルエアロ50<br>鈴木【さ】  | 10:40~11:30<br>ランニングトレーニング③<br>八巻  | 10:10~11:10<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール   | 4      | 10:30~11:00<br>アクアサーキット30<br>韓  | 10:30                                |
| 11:00 |  |  |   |        |   | 11:10~11:40<br>スペシャルアクアビクス30<br>韓 田邊 |
| 11:30 | 11:35~12:25<br>コンビネーションステップ50<br>岩見  | 11:45~12:25<br>バランスボール40<br>八巻 定員14  | 11:15~13:15<br>成人<br>スイミング<br>スクール  | 3      |   | 11:30                                |
| 12:00 |  |  |   |        |   |                                      |
| 12:30 | 12:45~14:05<br>祝日限定スペシャル<br>シェイプパンプ50<br>&<br>レスラートレーニング30<br>田邊 定員28  | 12:45~13:15<br>ディスコパラダイス<br>佐藤   |   |        |   | 12:30                                |
| 13:00 |  | 13:30~14:00<br>フレックスストレッチ30<br>佐藤 定員16   | 13:30~14:30<br>スイムトレーニング<br>1000&2000<br>羽鳥 藤江  | 3      |   | 13:00                                |
| 13:30 |  |  |   |        |   |                                      |
| 14:00 | 14:20~15:00<br>ファイティングコア40<br>河原   | 14:15~15:15<br>HOTパワーヨガ60<br>金子 定員20   |   |        |   | 14:00                                |
| 14:30 |  |  |   |        |   | 14:30                                |
| 15:00 | 15:10~15:40<br>お腹板チョコ作戦30<br>河原  | 15:30~16:00<br>HOTアロマヒーリング<br>金子   | 15:15~19:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール   | 2      |   | 15:00                                |
| 15:30 |  |  |   |        |   |                                      |
| 16:00 | 16:15~18:45<br>キッズ<br>体育<br>スクール   | 16:30~19:00<br>卓球  |   |        |   | 16:00                                |
| 16:30 |  |  |   |        |   | 16:30                                |
| 17:00 | 【イベントプログラム】<br>●スタジオA●<br>◆12:45~14:05<br>祝日限定スペシャル<br>シェイプパンプ50<br>&<br>レスラートレーニング30<br>シェイプパンプ50とレスラートレーニ<br>ングのコラボレッスンです。<br>レスラートレーニングとは<br>プロレスラーのように強靱な肉体を<br>目指すクラスです。<br>自重負荷のトレーニングを30分間行<br>います。 | 【イベントプログラム】<br>●スタジオB●<br>◆10:40~11:30<br>ランニングトレーニング<br>脚部に負担のかからない理想的な<br>ランニングフォームを手に入れるため<br>に様々なトレーニングを行います。<br>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】<br>●プール●<br>◆13:30~14:30<br>スイムトレーニング<br>敬老の日特別強化練習!!<br>1000m、2000mを当日選択して頂き、<br>皆で励ましあいながら60分で完泳を<br>目指すクラスです。<br>思い切ってチャレンジも大歓迎! | 1      | 【イベントプログラム】<br>●スタジオA●<br>◆15:10~15:40<br>お腹板チョコ作戦30<br>シックスパックを目指し、30分館腹筋の<br>トレーニングを行うクラスです。<br><br>様々な方法で腹筋を鍛えます。<br>みなさんと頑張りましょう!!            | 17:00                                |
| 17:30 |  |  |   |        |   |                                      |
| 18:00 |  | 【イベントプログラム】<br>●スタジオB●<br>◆12:45~13:15<br>ディスコパラダイス<br>懐かしいディスコソングと最新クラブヒッ<br>トソングで、老若男女が一緒に楽しめる<br>簡単なディスコダンスステップを取り入<br>れたエクササイズ!    |   |        | 【イベントプログラム】<br>●プール●<br>◆11:10~11:40<br>スペシャルアクアビクス30<br>二人のインストラクターのコラボレッシ<br>ョンをお楽しみください。<br><br>いつもより強度は高めですよ!<br><br>プールサイドに必ずお水をお持ちくださ<br>い。 | 18:00                                |
| 18:30 |  |  |   |        |   | 18:30                                |
| 19:00 |  |  |   |        |   | 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。