

8/11 (土)

山の日 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	10:30~11:30	10:30~12:30	10:00~12:00 キッズスイミングスクール	1	10:30~11:00	10:30			
11:00	ボディケアストレッチ 藤井	卓球			11:10~11:40	11:00			
11:30				2	アクアピクス 濱岡	11:30			
12:00	11:45~12:45					12:00			
12:30	陰ヨガ&ヨガニドラ 金子		12:15~13:15	3		12:30			
13:00			マスターズ練習会 有料				13:00		
13:30	ランニングトレーニング② 八巻	COOLアロマルーム ペパーミントの香り ※熱を冷ます効果があります。	<p>COOL入浴剤 入れますよ！</p>				13:30		
14:00									14:00
14:30	14:20~15:20	14:40~15:20			14:00~14:45	14:30			
15:00	ピラティス60 岩見	ウェーブストレッチ 八巻 定員18			アクアサーキット45 宮本	15:00			
15:30						15:30			
16:00	15:35~16:25	15:55~16:25	<p>【イベントルーム】 COOLアロマルーム リラックスルームとして、ご自由にお使い頂けます。 ストレッチなどでお使い下さい。 室温は18度で設定致します。</p>			<p>【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆11:45~12:45 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！</p>			16:00
16:30	コンビネーションエアロ50 岩見	X-FIT ボディメイク 小西 定員12							16:00
17:00	16:40~17:30	16:40~18:10	<p>【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆13:00~14:00 ランニングトレーニング② 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♪</p>			<p>【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆14:20~15:20 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。</p>			17:00
17:30	シェイパンプ50 小西 定員30	卓球							17:30
18:00	17:45~18:25					18:00			
18:30	ファイティングコア40 河原					18:30			
19:00		18:30~19:15	<p>【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆13:00~14:00 ランニングトレーニング② 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♪</p>			<p>【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆14:20~15:20 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。</p>			19:00
19:30		COOLアロマルーム グレープフルーツの香り ※食欲を抑える効果が期待できます。							19:30

運動エリアは19:30までご利用いただけます。