

# 9/23 (日)

# 秋分の日 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。



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	10:30~12:00				10:30
11:00	ヨガ60 小川	COOLアロマルーム グレーフルーツの香り ※食欲を抑える効果が期待できます。			10:30~11:30	11:00
11:30	11:45~12:45				スペシャルアクアピクス60 八巻 田邊	11:30
12:00	ピラティス60 岩見					12:00
12:30						12:30
13:00	13:00~13:50					13:00
13:30	シンプルエアロ50 岩見	13:20~13:50 バランスボール 河原 定員14	13:30~14:10 スイム トレーニング40 野尻	5		13:30
14:00	14:05~14:55	14:05~15:05				14:00
14:30	ファイトアタックBEAT50 河原	HOTパワーヨガ60 八巻 定員20				14:30
15:00	15:10~16:00	15:15~15:45				15:00
15:30	ダンスエアロ50 守屋	X-FIT サンドウエイ 八巻 定員12				15:30
16:00	16:15~17:05	16:00~16:30				16:00
16:30	パーティカルステップ50 守屋	バイセプス【上腕二頭筋】 堤 定員12				16:30
17:00		17:00~19:00				17:00
17:30						17:30
18:00	【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。	卓球				18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30

【イベントプログラム】  
●プール  
◆10:30~11:30  
スペシャルアクアピクス60  
二人のインストラクターのコラボレッスンをお楽しみください。  
いつもより強度は高めですよ！  
プールサイドに必ずお水をお持ちください。

【ダンスエアロ】  
●スタジオA●  
◆15:10~16:00  
ダンスエアロ50  
シンプルエアロより、ちょっと難しくコンビネーションエアロよりちょっと簡単なダンスの要素をたくさん入れたプログラムです。

【イベントプログラム】  
●スタジオB●  
◆15:15~15:45  
X-FIT サンドウエイ  
サンドバックを使い全身の筋力トレーニングを行います。身体の運動性を高めたい方にオススメのレッスンです。

【パーティカルステップ50】  
●スタジオA●  
◆16:15~17:05  
パーティカルステップ50  
ステップ台を縦向きに置いて行うステップのレッスンです。祝日限定楽しんでくださいね！

【イベントプログラム】  
●スタジオB●  
◆16:00~16:30  
バイセプス【上腕二頭筋】  
ひたすら上腕二頭筋を鍛えるレッスンです。シェイプアップのバーを準備しご参加ください。

運動エリアは19:30までご利用いただけます。