




# 3/21 春分の日 (木) 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	10:30~11:20 ファイトアタックBEAT50 河原		[イベントプログラム] ●アクアビクスプール● ◆11:15~12:00 『ダンスダンスアクア45』 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。			10:30
11:00		10:50~11:20 フレックスストレッチ30 佐藤 定員18名				10:30~11:00 アクアウオーク & ショク
11:30	11:30~12:30 ヨガ60 八巻	11:35~12:15 スムーズモーション40 河原 定員18名	[イベントプログラム] ●スタジオB● ◆12:45~13:45 『基礎ハレエクスサイズ』 基礎動作を繰り返し行います。初心者の方も安心してご参加ください。			11:30
12:00						11:15~12:00 ダンスダンスアクア45③
12:30			入浴剤をお楽しみいただけます。 			12:30
13:00	12:45~13:45 FUJIGAOKA SOKOJIKARA シェイブパンプ60 田邊・小西 定員28	12:45~13:45 基礎ハレエクスサイズ*60 松尾				13:00~13:30 スイムトレーニング 岡部
14:00	14:00~15:00 ボクシングシェイブ60 大木	14:00~14:30 X-FIT 榎 小西			14:00	
14:30					14:30	
15:00					14:30~15:00 フィンスイム 羽鳥 ※フィン貸出しは10組となります。	15:00
15:30	15:15~17:45 キッズ* 体育 スクール	15:15~19:00 卓球	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	2	15:30	
16:00					16:00	
16:30					16:30	
17:00				1	17:00	
17:30					17:30	
18:00	18:00~19:00 骨盤ヨガ 小川				18:00	
18:30					18:30	
19:00					19:00	
19:30					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】  
特別営業日のため、すべての会員区分のお客様がご利用頂けます。