

# 5/6 振替休日 (月) 祝日プログラム



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 ランナーズHI 八巻		10:10~11:10 ベビー スイミング スクール	4	10:30~11:15 アクアサーキット45 美山	10:30
11:00		10:50~11:20 前屈マイナス10センチ 田邊				
11:30		定員18名	11:15~13:15 成人 スイミング スクール	3	11:25~11:55 アクアロジック体験会 有料 美山	11:30
11:30	11:35~12:15 ウェーブストレッチ40 八巻	11:35~12:05 自重筋力トレーニング 田邊				12:00~12:30 アクアロジック体験会 有料 美山
12:00						12:30
12:30	12:30~13:20 ピラティス50 岩見	12:30~13:20 ファイトアタックBEAT50 堤			13:00~13:30 アクアピクス30 根上	13:00
13:00			13:30~14:00 有料フォームチェック 安藤 予約制3名	5	13:45~14:15 アクアロジック体験会 有料	13:30
13:30	13:35~14:35 ポテイメイクトレーニング 岩見		14:15~14:45 有料フォームチェック 藤江 予約制3名	5	根上 定員5名予約制 14:30~15:00 アクアロジック体験会 有料	14:00
14:00					根上 定員5名予約制	14:30
14:30		14:50~15:40 ポテイクエアストレッチ50 藤井 定員25名				15:00
15:00	15:15~18:45 キッズ 体育 スクール		15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	2	[イベントプログラム] ●スタジオB● ◆10:50~11:20 『前屈マイナス10センチ』 ストレッチやトレーニングを組み合わせ、 レッスン終了後前屈マイナス10センチ を目指すクラスです。	15:30
15:30		16:00~18:45 卓球				1
16:00						16:30
16:30						17:00
17:00						17:30
17:30						18:00
18:00						18:30
18:30						19:00
19:00				3		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。					19:30

【ご利用いただける会員種別】

オールアクセス・レギュラー・ファミリー・テイクタイム・ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4