

9/16 敬老の日 (月) 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 シンプルステップ50 岩見	10:20~10:50 フィットZERO 佐藤	10:10~11:10 ベビー スイミング スクール	4	10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ	10:30
11:00		11:00~11:30 リンパフロー 佐藤				11:00
11:30	11:35~12:35 ピラティスストレッチ 岩見		11:15~13:15 成人 スイミング スクール	3	11:15~11:45 アクアサーキット30	11:30
12:00						12:00
12:30		HOT		5		12:30
13:00	12:50~13:40 シェイプパンプ50 田邊	12:45~13:45 HOTヨガ 八巻	13:30~14:00 スタート習得 安藤			13:00
13:30				5		13:30
14:00	14:00~15:00 コンビネーションエアロ60 鈴木(さ)	14:00~15:00 バレエエクササイズ 堀川	14:30~15:00 フィンスイミング			14:30
14:30				2	14:30~15:00 アクアウォーク&ジョグ	14:30
15:00			羽鳥 フィン貸出10名			15:00
15:30	15:15~18:45 キッズ 体育 スクール	15:10~16:10 ポテイクアストレッチ60 藤井		1	15:15~15:45 アクアピクス30	15:30
16:00						16:00
16:30		16:30~19:00 卓球		3		16:30
17:00			キッズ スイミング スクール			17:00
17:30				3		17:30
18:00						18:00
18:30				3		18:30
19:00						19:00
19:30						19:30

【イベントプログラム】
●スタジオA 11:35~12:35
『ピラティスストレッチ』
夏の疲れも出てくる頃です...
そんな今、機能改善ストレッチ
やってみませんか!
敬老の日スペシャル、どなたでも
大歓迎です!!
●25Mプール 13:30~14:00
『スタート習得』
スタートを習得するクラスです!

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】

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