

9/23 秋分の日 (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 コンビネーションエアロ50 鈴木(さ)	10:45~11:15 お腹スペシャル 堤	10:10~11:10 ベビー スイミング スクール	4	10:20~11:05 アクアピクス45	10:30
11:00						11:00
11:30	11:40~12:40 有料ジャズダンス 熊谷 崇	11:30~12:20 ファイトアタックBEAT50 堤 定員16名	11:15~13:15 成人 スイミング スクール	3	11:20~11:50 フロントシェイブ	11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00	13:00~14:00 ピラティス60 岩見	13:00~14:30 ポッチャ体験会 ※お試しで1ゲーム(10分程) のみ参加も可能です。 そのため、入退場自由となります。	13:30~14:00 ターン習得	5		13:00
13:30		石本				13:30
14:00	14:10~15:00 ボディメイクトレーニング50 岩見		安藤			14:00
14:30			14:30~15:00 フィンスイミング	5		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	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	2		15:30
16:00						
16:30		16:30~19:00 卓球		1		16:30
17:00						
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00				3		19:00
19:30						19:30

【イベントプログラム】

- スタジオB 10:30~11:00
『お腹スペシャル』
様々なバリエーションでお腹
トレーニング!!
まだまだお腹が気になる方、
ご参加ください!
- スタジオA 11:40~12:40
『有料プログラム ジャズダンス』
<参加費>
会員:864円
会員外:1,080円
※別途施設利用料1,080円
詳細は、館内ポスターをご確認
ください。
- スタジオB 13:00~14:30
『ポッチャ体験会』
パラリンピックの競技種目の一つ
です。白いボールに、赤・青の
それぞれのボールをいかに近づ
けるかを競うスポーツです。近年
では障がいの有無に関わらず、
老若男女、どなたでも楽しめるス
ポーツとして注目されています。
- 25Mプール 13:30~14:00
『ターン習得』
スムーズなターンを習得する
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