

# 9/21 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	10:30~11:00 フィットZERO		10:10~11:10 ヘビー スイミング スクール	4	10:20~11:05 アクアサーキット45 韓	10:30
11:00	佐藤 要予約28名 <b>イベント</b>					要予約30名
11:30	11:30~12:00 STRONG NATION		11:15~13:15 成人 スイミング スクール	3		11:30
12:00	佐藤 要予約28名	11:50~12:20 フィールヨガ				
12:30	12:30~13:00 ファイトアタックBEAT	石本 要予約12名				12:30
13:00	堀 要予約28名	12:50~13:20 アクティブストレッチ				13:00
13:30	13:30~14:00 ポテイメイクトレーニング	田邊 要予約12名				13:30
14:00	岩見 要予約28名		14:00~14:45 フィンアラカルト45 羽鳥 貸し出し10名	4		14:00
14:30	14:30~15:00 コンビネーションエアロ					14:30
15:00	岩見 要予約28名					15:00
15:30	15:15~18:45 キッズ 体育 スクール	15:20~15:50 ポテイクエアストレッチ	15:15~19:00 キッズ スイミング スクール	2		15:30
16:00		藤井 要予約12名				16:00
16:30						16:30
17:00				1		17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00				2		19:00

**【イベントプログラム】**  
 ●スタジオA  
 11:30~12:00  
**『STRONG NATION』**  
 音楽と動きがシンクロした  
 新感覚のインターバルレ  
 ニングプログラムです！自重  
 を効果的に使いながら全身を  
 鍛えます！

開館10時 閉館19時

**【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