

9/22 秋分の日 (火) 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 シンプルステップ 青木 要予約28名				10:20~11:05 アクアピクス45 越智 要予約30名	10:30
11:00		10:50~11:20 ウェーブストレッチ 八巻 要予約12名				11:00
11:30	11:30~12:00 ピラティス 青木 要予約28名		11:15~13:15 成人 スイミング スクール	4		11:30
12:00						12:00
12:30	12:30~13:00 ファイティングコア 八巻 要予約28名			3		12:30
13:00						13:00
13:30	13:30~14:00 シェイプパンプ 堤 要予約28名		13:30~14:30 マスターズ練習会 有料	3		13:30
14:00						14:00
14:30	14:30~15:00 ダンスエアロ 鈴木 要予約28名	14:15~14:45 リズムライド 堤 要予約5名			14:40~15:10 アクアサーキット30 美山	14:30
15:00						15:00
15:30	15:15~18:45 キッズ 体育 スクール	15:20~15:50 ヨガ 福島 要予約12名	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
18:30						18:30
19:00	開館10時 閉館19時					19:00
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・テイトム ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4					19:30

イベント

【イベントプログラム】
●スタジオA
14:30~15:00
『ダンスエアロ』
ダンス要素を取り入れ、楽しくエアロビクスを行います！いつもと違ったエアロビクスを楽しみましょう！