

1/11 成人の日 (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 ZUMBA® 梶原 要予約28名	イベント 10:40~11:10 お腹 & 腰回りスッキリ 八巻 要予約12名	10:10~11:10 ベビースイミング スクール	4	10:30~11:15 アクアピクス45 石本 要予約30名	10:30
11:00						11:00
11:30	11:25~11:55 ピラティスヨガ 金子 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 コンビネーションエアロ 鈴木 要予約28名	12:50~13:20 フィールヨガ 石本 要予約12名		3		12:30
13:00						13:00
13:30	13:35~14:05 パワーパンプ 田邊 要予約28名		13:30~14:00 中級クロール 藤江	4		13:30
14:00						14:00
14:30	14:30~15:00 ファイティングコア 堀 要予約28名		14:15~14:45 フインスイミング 羽鳥 貸し出し10名	4		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 ポテイクアストレッチ 藤井 要予約12名	15:15~19:00 キッズ スイミング スクール	2	15:00~15:30 アクアピクス30 田邊	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				2		19:00

【イベントプログラム】
●スタジオB
10:40~11:10
『お腹 & 腰回りスッキリ』
お正月から約1週間・・・お
腹周りが気になっている方は
非ご参加ください！

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