

9/24 祝日 振替休日 ZAVAS SPORTS CLUB (月) レッスンスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	マシンジム	スタジオ		プール		
		A	B	スクール	スイム・アクア	
10:00						10:00
10:30		10:15 - 10:45 ポテイクエストレッチ 萩原 定員40名			10:10 - 10:40 水士武気 入江	10:30
11:00			10:50-11:30 スムースモーション 本田 定員23名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール		11:00
11:30		11:10-11:50 ステップZERO 萩原 定員24名				11:30
12:00			11:55-12:25 The Beauty Project 二の腕シェイプ&バストアップ 本田			12:00
12:30		12:10 - 13:10 ストリート ダンス 神谷				12:30
13:00			12:40-13:10 The Beauty Project ウエストシェイプ&ヒップアップ 萩原		12:55-13:25 ウェーブアクア 本田 定員28名	13:00
13:30		13:30 - 14:30 コンビネーション エアロLow60 野村 定員38名	13:40-14:20 マインドポテリセット 萩原		13:35 - 14:05 ワンポイントスイム基礎	13:30
14:00					14:15-14:45 アクアサーキット30 本田	14:00
14:30		14:50 - 15:50 シンプル エアロ50Low +筋トレ10 野村 定員38名	15:00-16:00 ヨガ 萩原 定員30名			14:30
15:00				15:15-18:30 キッズ スイミング スクール		15:00
15:30		16:10 - 17:10 ZUMBA® 梶原 定員38名				15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30			17:30 - 18:30 フリー 卓球			17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

★祝日スペシャル★

9月24日(月)の脂肪燃焼系レッスン
 ステップZERO
 コンビネーションエアロLOW60
 シンプルエアロ50LOW + 筋トレ10
 ZUMBA®
 のレッスンに参加の方には
 レッスン前にVAAMをプレゼント!

◇ご利用可能会員種別 : オールアクセス、レギュラー、ホリデー、ファミリー、テイクタイム、スチューデント会員

◇祝日の開館時間は『9:45』、施設ご利用は『10:00~』、閉館時間は『20:00』です。