

ザバススポーツクラブ/金沢八景 プログラムスケジュール 2020年10月1日~

時間	MON<月曜日>			TUE<火曜日>			WED<水曜日>	THU<木曜日>			FRI<金曜日>			SAT<土曜日>			SUN<日曜日>		
	ジム	スタジオ		ジム	スタジオ			ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ	
		A	B		A	B			A	B		A	B		A	B		A	B
8:30																			
9:00		8:50-9:10 健康体操 植竹 雅 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球		8:50-9:10 健康体操 本田 綾香 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球			8:50-9:10 健康体操 本田 綾香 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球									
9:30	9:30 スタート 7	9:30-10:00 フィットヨガ 植竹 雅 定員25名	9:15-9:45 アクアサーキット 藤田 麻里 定員36名	9:30 ジムスモ	9:25-9:55 ZUMBAGOLD® 荒竹 奈津子 定員25名	9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 定員25名		9:30 スタート 7	9:30-10:00 ボタキアストレッチ 山仲 和巳 定員25名	9:45-10:15 パワーヨガ 岡島 理恵 定員18名	9:30-10:00 アクアワーク&ジョグ 本田 綾香 定員36名	9:30 GYM RIDE	9:30-10:00 シンプルエアロ 新井 恵子 定員25名	9:45-10:15 太極拳 堀江 尊子 定員18名	9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎	土曜日・日曜日は10:00から営業です			
10:00	10:15	10:15-10:40 アクア45 藤田 麻里	9:35-10:05 シンプルエアロ 新井 恵子 定員18名	10:15 スタート 7	9:40-10:10 フレックスストレッチ 本田 綾香 定員18名	9:45-10:30 アクア45 高橋 彩子 定員36名		10:15 ジムスモ	10:10-10:40 アクア30 本田 綾香	10:10-10:40 アクア30 本田 綾香	10:15 スタート 7	10:35-11:05 ヨガ 稲木 順子 定員25名	10:50-11:20 フィットアタックBEAT 外園 優 定員18名	9:40-10:25 アクア サーキット45 高橋 彩子 定員36名					
11:00		10:55-11:25 ボタキアストレッチ 本田 綾香 定員25名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール		10:25-10:55 ラテンファン 角川 真美子 定員25名	10:45-11:05 The Beauty Project 本田 綾香 定員18名			10:40-11:10 シンプルエアロ 山仲 和巳 定員25名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール			11:00-12:00 キッズ体育						
11:30		10:50-11:20 スムースモーション 植竹 雅 定員18名			11:30-12:00 コンピネーションエアロLow シェフ 公乃 定員25名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール			11:40-12:10 ラテンダンス 大城 知子 定員25名				11:25-11:55 シェイプアップ 入江 泰斗 定員16名						
12:00		12:15-12:45 シェイプアップ 谷岡 哲彦 定員16名			12:30-13:00 ステップZERO 高橋 彩子 定員18名				11:55-12:25 シンプルステップ 角川 真美子 定員14名				12:00-12:30 コアヒーリング 萩原 万里 定員18名						
12:30		12:10-12:40 フィットアタックBEAT 外園 優 定員18名			12:50-13:20 ストリートダンス 稲木 順子 定員18名				13:05-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員25名				12:20-13:05 アクア サーキット45 入江 泰斗 定員36名						
13:00		13:30-14:00 コンピネーションエアロLow 野村 かおり 定員25名			13:00-13:30 ウェーブアクア 本田 綾香 定員28名				13:25-13:55 アクア30(ベル) 韓 順亜 定員24名				12:40-13:10 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員25名						
13:30		14:15-14:45 ヨガ 斉藤 英華 定員18名			13:50-14:20 アクアサーキット30 本田 綾香 定員36名				14:00-14:30 ハレエエクササイズ 吉田 純子 定員22名				12:50-13:20 ジャズストレッチ 大城 知子 定員18名						
14:00		14:35-15:05 ワンポイント スイム基礎			14:30 GYM RIDE				14:20-14:50 ヨガ 斉藤 英華 定員18名				13:10-13:40 スムースモーション 植竹 雅 定員18名						
14:30	14:30 スタート 7	14:45-15:15 シンプルエアロLow 野村 かおり 定員25名			15:15-15:45 動きタイム 萩原 万里 定員18名				15:15-15:45 気功 松矢 好布 定員25名				14:20-15:35 フラダンス 【有料】 開催予定 宮本 由佳						
15:00	15:15 ジムスモ	15:55-16:25 ZUMBA® 伊藤 由香里 定員25名			15:45-16:15 ヨガ 伊藤 由香里 定員25名				16:15-16:45 コンピネーションエアロLow 韓 順亜 定員25名				14:05-15:35 ファースト ポジション 【有料】 開催予定 大城 知子						
15:30		16:30-17:30 キッズ ダンス スクール (11月開講予定)			16:30-17:30 キッズ ダンス スクール				16:30-17:30 キッズ ダンス スクール				15:10-15:40 フィットアタックBEAT 外園 優 定員25名						
16:00		16:15-16:45 ヨガ 斉藤 英華 定員25名			16:30-17:30 キッズ スイミング スクール				16:25-16:55 Laフットキア 萩原 万里 定員25名				16:05-16:35 ワークアウト&ジョグ 伊藤 由香里						
16:30		16:30-17:30 キッズ スイミング スクール			18:00-19:00 フリー 卓球				18:40-19:10 フィットZERO 荒竹 奈津子 定員25名				16:30-17:30 キッズ ダンス スクール						
17:00		18:00-19:00 フリー 卓球			18:45-19:15 WORKOUT YOGA 萩原 万里 定員25名				19:30-20:00 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員25名				16:30 GYM RIDE						
17:30		18:50-19:20 X-FIT FATBURN 谷岡 哲彦 定員25名			19:35-20:05 Fコンテイング 入江 泰斗 定員18名				19:40-20:10 オリジナルステップ 山仲 和巳 定員18名				15:20-18:30 目指せ マスターズ						
18:00		19:30-20:00 アクアサーキット30 萩原 万里			19:40-20:10 シェイプアップ 河西 香南 定員16名				20:00-21:00 成人 スイミング スクール				15:00-15:30 シンプルエアロ 野村 かおり 定員25名						
18:30		19:30-20:00 アクアサーキット30 萩原 万里			20:00-21:00 成人 スイミング スクール				20:45-21:15 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員25名				15:00-15:30 ワークアウト YOGA 萩原 万里 定員18名						
19:00		20:30-21:00 コンピネーションエアロLow 岩見 明香 定員25名			20:45-21:15 ZUMBA® 叶 朝羽 定員25名				20:50-21:20 フィットアタックBEAT 入江 泰斗 定員18名				14:35-15:20 【有料】 開催予定 大城 知子						
19:30		20:40-21:10 フィットヨガ 萩原 万里 定員18名			21:00-21:30 ワンポイント スイム応用				21:00-21:30 X-FIT アクア 谷岡 哲彦				15:20-18:30 キッズ スイミング スクール						
20:00	20:00 GYM RIDE	20:40-21:10 フィットヨガ 萩原 万里 定員18名			22:00閉館				22:00閉館				15:00-15:30 トレーニング スイム						
20:30		20:40-21:10 フィットヨガ 萩原 万里 定員18名			22:00閉館				22:00閉館				14:45-15:15 WORKOUT YOGA 萩原 万里 定員18名						
21:00		20:40-21:10 フィットヨガ 萩原 万里 定員18名			22:00閉館				22:00閉館				14:30 GYM RIDE						
21:30		20:40-21:10 フィットヨガ 萩原 万里 定員18名			22:00閉館				22:00閉館				16:30 GYM RIDE						
22:00		20:40-21:10 フィットヨガ 萩原 万里 定員18名			22:00閉館				22:00閉館				16:30 GYM RIDE						

【ご案内】  
 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。  
 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。  
 ◇定員があるプログラムは、開始60分前より参加バントを  
 レセプションにて配布いたします。  
 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。  
 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数  
 です。参加人数により、変更することがございます。  
 ご了承ください。