

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 2021年1月8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			8:45-9:15 動きタイム 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 新井 恵子 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球		土曜日・日曜日は10:00から営業です					
9:30		9:15-9:45 アクアウォーク&ジョグ 藤田 麻里 定員36名		9:25-9:55 ZUMBAGOLD® 荒竹 奈津子 定員25名			9:45 GYM RDE スタート7	9:30-10:00 ボテイクアストレッチ 山仲 和巳 定員25名	9:30-10:00 アクアウォーク&ジョグ 本田 綾香 定員36名		9:45 GYM RDE スタート7	9:30-10:00 シンプルエアロ 新井 恵子 定員25名	9:40-9:30 ワンポイント スイム基礎 4							
10:00		9:30-10:00 フィールヨガ 植竹 雅 定員25名	9:35-10:05 シンプルエアロ 新井 恵子 定員18名	9:45 ジムスモ スタート7	9:40-10:10 フレックストレッチ 本田 綾香 定員18名		10:15 ジムスモ スタート7	10:10-10:40 アクア30 本田 綾香 3	10:10-10:40 アクア30 本田 綾香 3		10:15 GYM RDE スタート7	10:30-10:00 シンプルエアロ 新井 恵子 定員25名	9:40-10:25 アクア サーキット45 高橋 彩子 定員36名							
10:30			10:45-12:45 藤田 麻里		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 3			10:35-11:05 ヨガ 稲木 順子 定員25名	10:50-11:20 ファイアアタックBEAT 外園 優 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3		10:10-10:40 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員25名	10:15-10:45 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員25名		
11:00		10:55-11:25 ボテイクストレッチ 本田 綾香 定員25名	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			11:40-12:10 ラテンダンス 大城 知子 定員25名					11:25-11:55 シェイプハンプ 入江 泰斗 定員16名	11:00-12:00 ベビー スイミング スクール 3			10:55-11:25 EXCITE ZONE 山口 拓真 定員18名	11:15-11:45 ワンポイント スイム基礎 4		
11:30			成人 スイミング スクール 3		12:30-13:00 ストリートダンス 稲木 順子 定員25名	12:50-13:20 ステップZERO 高橋 彩子 定員14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				11:35-12:05 ラテンダンス 大城 知子 定員25名			
12:00		12:15-12:45 シェイプハンプ 谷岡 哲彦 定員16名	12:10-12:40 ファイアアタックBEAT 外園 優 定員18名		13:00-13:30 ウェーブアクア 本田 綾香 定員28名			13:05-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員25名	13:00-13:30 オリジナルステップ 角川 真美子 定員14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	12:50-13:20 ジャストストレッチ 大城 知子 定員18名			12:05-12:35 X-FIT アクア 谷岡 哲彦 定員36名	12:15-12:45 ステップZERO 萩原 万里 定員14名	12:05-12:35 X-FIT アクア 谷岡 哲彦 定員36名	
12:30					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	13:30-14:00 ピラティスヨガ 萩原 万里 定員25名			14:00-14:30 ハレエエクササイズ 吉田 純子 定員22名	14:15-15:00 アクア45 韓 順亜 定員36名			13:15-13:45 ZUMBA® 梶原 千寿子 定員25名	13:10-13:40 スムースモーション 植竹 雅 定員18名	13:30-14:00 アクア30 本田 綾香 定員36名			13:30-14:00 パワーハンプ 谷岡 哲彦 定員16名	13:10-13:40 ストリートダンス(有料) 遠藤 大輔 定員36名	12:55-13:25 アクアウォーク&ジョグ 古屋 智 定員36名
13:00					14:30 スタート7	14:15-14:45 ヨガ 齊藤 英華 定員18名			14:20-14:50 ヨガ 齊藤 英華 定員18名	14:15-15:00 アクア45 韓 順亜 定員36名			13:55-14:25 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員25名	14:05-14:35 ボテイクアストレッチ 大城 知子 定員18名	14:25-14:55 ウェーブアクア 本田 綾香 定員28名			14:30-15:00 シンプルエアロ 野村 かおり 定員25名	14:20-14:50 BOOST CORE 高橋 俊平 定員18名	14:30-15:00 シンプルエアロ 野村 かおり 定員25名
13:30					15:15 ジムスモ スタート7	15:10-15:40 動きタイム 萩原 万里 定員18名			15:15 GYM RDE スタート7	15:15-15:45 気功 松矢 好布 定員25名	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール 2		15:10-15:40 ファイアアタックBEAT 外園 優 定員25名	15:20-18:30 目指せ マスターズ 4			15:25-15:55 WORKOUT YOGA 萩原 万里 定員25名	15:00-15:30 トレーニング スイム 4		
14:00					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	16:30-17:30 キッズ スイミング スクール 2			16:25-16:55 Laフットキア 萩原 万里 定員25名	16:30-17:30 キッズ ダンス スクール 3			16:15-16:45 ヨガ 齊藤 英華 定員25名			
14:30					16:30-17:30 キッズ スクール (開講予定)				18:40-19:10 フィットZERO 荒竹 奈津子 定員25名	18:00-19:00 フリー 卓球 1			18:50-19:20 ファイティングDOJO 入江 泰斗 定員25名	18:00-19:00 フリー 卓球 1						
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

【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/バンドを
 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。

【運動強度の目安】 黄色い背景はどなたでもご参加できます。 緑色の背景は初めてのご参加でも楽しめるプログラム。 赤色の背景は動きに慣れた方向けのプログラム。 水色の背景は顔を水につけずに動くプログラムです。 青色の背景は泳ぎのプログラムです。 黒色の背景は有料プログラムです。レセプションまでお問い合わせ下さい。