

9/17  
(月)

# 敬老の日 祝日スケジュール

**ZAVAS** SPORTS CLUB

	スタジオ		プール	
	1	2		
10:30			キッズスイミング 1コース使用	10:30
11:00	10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 山崎	10:30~11:10 HOTストレッチ 村田 <b>Hot</b> <b>【定員23名】</b>		11:00
11:30			11:00~11:45 4泳法マスター① ~バタフライ編~ 阿部	11:30
12:00	11:35~12:15 フィットZERO 山崎	11:30~12:30 HOTヨガ 稲田 <b>Hot</b> <b>【定員23名】</b>	12:00~12:30 アクアビクス30 齋藤	12:00
12:30				12:30
13:00	13:00~13:50 コンビネーション エアロ50 稲田			13:00
13:30		13:20~14:00 HOT正しい姿勢づくり 若山 <b>Hot</b> <b>【定員23名】</b>	13:30~14:00 アクアウォーク&ジョグ 八木	13:30
14:00				14:00
14:30	14:10~15:00 シェイプパンプ50 村田	14:20~15:20 オリジナルステップ60 森田 <b>【定員23名】</b>		14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~18:30 <b>【有料スクール】</b> キッズ体育スクール		15:30~18:30 キッズスイミング スクール	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00			15:30~ 1コース使用	17:00
17:30			16:30~ 2コース使用	17:30
18:00			17:30~ 2コース使用	18:00
	<b>OPEN 10:00</b>	<b>CLOSE 19:00</b>		

## 9/17(月)おすすめレッスン紹介

4泳法マスター①…祝日限定の泳法マスター教室開講！まずは第一弾バタフライ！！  
HOTヨガ…遠赤外線のHOTパネルを用いた本格的なHOTヨガ！ぜひ一度ご堪能あれ。  
HOT正しい姿勢作り…人気トレーナーによる目からうろこの姿勢改善教室です！