

3/21
(水)

春分の日

プログラムスケジュール

ZAVAS SPORTS CLUB

営業時間 10:00~19:00

	ジム	スタジオ		プール	
		1	2		
10:00					10:00
10:30		10:30~11:30			10:30
11:00		ヨガ 鶴岡	10:40~11:30 ファイトアタックBEAT 和田		11:00
11:30					11:30
12:00		11:45~12:35 シェイプパンプ50 桑田	12:00~12:50 HOT Laフットキュア50 長沼	12:00~12:30 スイム500 和田	12:00
12:30					12:30
13:00		12:50~13:50 オリジナルエアロ60 宗宮	 Flex Stretch 13:10~13:40 HOTフレックス ストレッチ 八木	12:40~13:10 中級平泳ぎ 和田	13:00
13:30					13:30
14:00		14:05~14:45 ボディケア ストレッチ 宗宮	 Pulseシリーズ 14:30~15:00 X-FIT FAT BURN 小田切	13:30~14:00 アクアアタック 長沼	14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30		15:20~16:10 コンビネーションエアロ50 森田		15:15~18:30	15:30
16:00			15:45~16:45 ZUMBA ^(R) 白石	キッズ スイミング スクール 【1~2コース 利用】	16:00
16:30		【定員35名】 16:30~17:40 ダブルステップ70 【有料・要予約】 森田			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

【ダブルステップ70 / 16:30~17:40】**【有料・定員35名要予約】**

森田インストラクターによる70分間、ステップ台2台を使った特別レッスンです。
ステップ台の面を有効に使ったレッスンです。是非、ご参加ください。

●会員受付: 3月10日(土)12:00~ / ●一般受付: 3月11日(日)11:00~(TEL予約可能)

●会員価格: 1,080円(税込) ※ザバス川崎・オールアクセスメンバー

●一般価格: 1,620円(税込) ※入館16:00/退館18:25それ以外の利用は、別途施設利用料が必要となります。

【アクアアタック / 13:30~14:00】

水中で行う格闘技の動作を取り入れた有酸素運動です。ストレス解消やシェイプアップに効果的な
捻り動作も多く入っています。祝日ならではの特別レッスンです。