

4/30
(月)

昭和の日 ZAVAS SPORTS CLUB 祝日スケジュール

	スタジオ		プール	
	1	2		
10:30	10:30~11:30 パワーヨガ60 齋藤	10:30~11:20 オリジナルステップ50 金子	8:30~ キッズスイミング 1コース使用	10:30
11:00				11:00
11:30		Hot 11:40~12:20 HOTフィールヨガ 田口		11:30
12:00	11:50~12:40 コンビネーションエアロ 50Low 齋藤	【定員23名】	12:00~13:00 初級水泳 クロール&背泳ぎ編 阿部	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	13:10~14:00 ファイトアタック PRO 天野	13:00~13:50 ストリートダンス 蔭山		13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:20 シェイプパンプ50 谷岡	14:20~15:00 フレックスストレッチ 八木	14:30~15:00 アクアアタックBEAT 天野	14:30
15:00		【定員20名】		15:00
15:30		15:30~16:00 コアヒーリング 八木	15:30~16:30	15:30
16:00	15:50~16:50 ZUMBA® 白石	【定員20名】	スイム1500 阿部	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	OPEN 10:00	CLOSE 19:00		18:00

5/4
(金)

みどりの日 ZAVAS SPORTS CLUB 祝日スケジュール

	スタジオ		プール	
	1	2		
10:30	10:30~11:30 オリジナルステップ60 金子	10:30~11:20 コンビネーションエアロ 50Low 野村		10:30
11:00				11:00
11:30	4/16訂正↓			11:30
12:00	11:50~12:50 シンプルエアロ60 野村	11:50~12:40 ファンクショナル コンディショニング 金子	12:00~12:30 アクアウォーク&ジョグ姿勢 天野	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	14:30~15:20 シェイプパンプ50 村田	13:00~13:50 スタイルメイキング姿勢 天野	13:15~14:00 アクアピクス45 伊東	13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:30 X-FIT ~超極~ 祝日スペシャル 天野	Hot 14:20~15:00 HOTスムースモーション 村田	14:20~15:20 初級水泳 平泳ぎ&バタフライ編 阿部	14:30
15:00		【定員20名】		15:00
15:30		15:40~16:40 骨盤エクササイズ 鳥越	15:30~18:30 キッズスイミング スクール	15:30
16:00	16:00~16:30 ジャンピングHi30 石倉		15:30~ 1コース使用 16:30~ 2コース私用 17:30~ 2コース使用	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	OPEN 10:00	CLOSE 19:00		18:00

4/30(月)おすすめレッスン紹介

ファイトアタックPRO...リアルファイトを追求したスピード感溢れるエキサイティングな格闘クラス!
フレックスストレッチ...お相撲さんの股割から発想された傾斜クッションで柔軟性アップ!
コアヒーリング...コアポールに仰向けになり身体を動かして姿勢改善を目指します。

5/4(金)おすすめレッスン紹介

シェイプパンプ...音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うバーベルエクササイズ♪
X-FIT ~超極~...X-FIT30が60となり襲来!超最高強度にあなたは付いて来られるか?
ジャンピングHi...ハンドル付きで安心のランポリンに乗り音楽に合わせて汗をかきましょう!

5/5
(土)

こどもの日 ZAVAS SPORTS CLUB 祝日スケジュール

	スタジオ		プール	
	1	2		
10:30	10:30~11:40 【有料イベント】 ダブルステップ70 岩下 会員1,080円 一般1,620円	10:30~11:20 ラテンエアロ50 小早川		10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	12:00~12:50 コンビネーション エアロ50Low 岩下	Hot 11:50~12:30 HOTボディケアストレッチ 村田	12:00~12:30 初級平泳ぎ 谷岡	12:00
12:30				12:30
13:00		Hot 13:00~13:40 HOTフィールヨガ 桑田	13:00~13:30 X-FIT アクア 村田	13:00
13:30	13:20~14:20 オリジナルエアロ60 関口	【定員23名】		13:30
14:00		Hot 14:20~15:00 HOT フレックスストレッチ 田口	4/16訂正 ↓	14:00
14:30			14:40~15:25 アクアピクス45 関口	14:30
15:00		【定員20名】		15:00
15:30	15:30~17:10 【有料イベント】 ZUMBA100 梶原・みき・小早川 会員1,620円 一般2,160円	Hot 15:20~16:10 HOTセルフボディ メンテナンス 村田	15:30~16:15 スイム1200 谷岡	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	OPEN 10:00	CLOSE 19:00		18:00

5/5(土) おすすめレッスン紹介

HOTフィールヨガ...ヨガ初心者の方にお勧め比較的易しいアーサナの多いヨガクラスです。
X-FITアクア...水の特性を活かして様々な運動を行うアクアレッスンです。
HOTセルフボディメンテナンス...身体のスペシャリストによる自分で身体を調整するクラスです。

ZAVAS SPORTS CLUB 4/16訂正版

GOLDEN WEEK レッスンスケジュール

SPECIAL LESSON ダブルステップ70

レベル: コンビネーション程度
台配置: 縦・横置き各2台 (L字)



日時 5月5日(土・祝)
10:30~11:40
定員 30名(最少催行人数15名)
参加費 会員価格 1,080円(税込)
一般価格 1,620円(税込)
※10:00入館12:25退館
(それ以外の時間は、別途施設利用が必要となります。)
受付 会員: 4月21日(土) 12:00~
※当日11:50より、コートハンガー扱いにお並びください。
また、お釣りの無いようにご準備ください。
一般: 4月22日(日) 11:00~ (TEL受付可能)
※ザバス川崎店及びザバスオールアクセスのメンバーを除く
スタジオ参加費入金順
入場 ※入金の際に入場番号を配布します。

詳しくは...受付にてお問い合わせください。

ZUMBA



小早川IR 梶原IR みきIR
5月5日(土)
15:30~17:10
料金 会員1,620円(税込)
一般2,160円(税込)
定員 60名(最少催行30名)
入場 入金順
受付 会員: 4月23日(月) 12時より
一般: 4月24日(火) 12時より
(TEL予約可能)

GWも皆様のご来館心よりお待ちしております!