

7/16

ZAVAS SPORTS CLUB

(祝・月)

海の日 特別プログラム

	スタジオ		プール	
	1	2		
10:30	OPEN 10:00	CLOSE 19:00		10:30
11:00		Hot		11:00
11:30	11:00~12:00 シンプルエアロ50 +筋トレ10 野村	11:10~11:50 HOT健康体操 【定員23名】若山		11:30
12:00		Hot		12:00
12:30	12:20~13:10 シェイプパンプ50 村田	12:20~13:00 HOTフィールヨガ 【定員23名】桑田	12:10~12:40 アクアウォーク&ジョグ姿勢 若山	12:30
13:00				13:00
13:30	イベント	Hot	13:15~13:45 アクアピクス30 阿部(隼)	13:30
14:00	13:30~15:00 現役K-1ファイター 小宮山 工介による 実打撃!! エキサイトフィット90 会員2,700円(税込) 一般3,240円(税込) ※詳細は裏面参照	13:30~14:10 HOTセルフストレッチ 【定員23名】村田		14:00
14:30			14:20~15:20 初級水泳 クロール&背泳ぎ編 阿部(隼)	14:30
15:00		14:30~15:10 ダンスWAVE 蔭山		15:00
15:30				15:30
16:00	15:30~18:30 キッズ体育 スクール	15:30~16:30 コンビネーション エアロ60 森田	15:30~18:30 キッズスイミング スクール	16:00
16:30				16:30
17:00	15:30~幼児クラス	16:45~17:45 オリジナルステップ60 【定員23名】森田	15:30~ 1コース使用	17:00
17:30	16:30~児童クラス		16:30~ 2コース使用	17:30
18:00	17:30~上級クラス		17:30~ 2コース使用	18:00

7/16(祝・月)おすすめレッスン紹介

HOT健康体操…暖かいスタジオの中で脳体操を交えた神経×筋肉の運動を行います！
 シェイプパンプ50…簡易的なバーベルを用いて全身の筋力トレーニングを行います！
 エキサイトフィット90…現役K-1ファイター小宮山工介選手をお招きしてイベントを開催！
 内容⇒小宮山選手による演武とスパーリング披露、そして参加者の皆様が実際にグローブをはめて実打撃を行います。ストレス解消、実打撃習得に是非ご参加ください！！