

12/24 (祝・月) 祝日特別プログラム

ZAVAS SPORTS CLUB

| | スタジオ | | プール | |
|-------|---|---|---|-------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | | |
| 10:30 | | | | 10:30 |
| 11:00 | 10:30~11:20 シンプルエアロ50 近藤 | 10:30~11:10 HOTストレッチ 【定員23名】村田 | | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:10~11:40 アクアウォーク&ジョグ 谷岡 | 11:30 |
| 12:00 | 11:40~13:00 CHRISTMAS ZUMBA® 会員1,620円 一般2,160円 梶原 | 11:35~12:25 ルーシーダットン 近藤 | | 12:00 |
| 12:30 | | | 12:00~12:45 クロール/背泳ぎ 阿部 | 12:30 |
| 13:00 | | 12:40~13:10 ディスコダンスパラダイス 蔭山 | | 13:00 |
| 13:30 | | | 13:00~13:30 アクアピクス30 阿部 | 13:30 |
| 14:00 | 13:30~14:10 シェイプパンプ50 天野 | 13:30~14:10 フレックスストレッチ &リンパフロー 【定員20名】田口 | | 14:00 |
| 14:30 | | | | 14:30 |
| 15:00 | 14:35~15:05 X-FIT CLIMB DASH 村田 | 14:30~15:30 オリジナルエアロ60 鳥羽 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | 15:30 |
| 16:00 | 15:15~18:45 【有料】 キッズ体育 スクール | 15:45~16:25 HOTフィールヨガ 【定員23名】桑田 | 15:15~18:45 【有料】 キッズスイミング スクール 15:30~1コース使用 16:30~2コース使用 17:30~2コース使用 | 16:00 |
| 16:30 | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | 18:00 |
| | OPEN 10:00 | CLOSE 19:00 | | |

12/24 (祝・月) おすすめレッスン紹介

CHRISTMAS ZUMBA…大人気梶原IRによる皆様へのクリスマスプレゼントレッスン♪楽しいひと時をご一緒に。
ルーシーダットン…タイに古くから伝わる健康法。タイ式ヨガとも呼ばれています。是非一度ご堪能あれ。
X-FIT クライムダッシュ…マラソンの完走や過酷な登山の登頂を目指す方にお勧めのクラスです。