

9/16 (敬老の日) ZAVAS SPORTS CLUB 祝日特別プログラム

【営業時間】 10:00~19:00

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~11:30 シンプルエアロ60 野村	10:30~11:20 ピラティス 山崎	【有料レッスン】 スイムプライベート 30分3枠 担当:阿部 1枠3,240円 ※事前予約が必要です。 お一人様一枠となります。	11:00
11:30				11:30
12:00	11:40~12:30 コンビネーション ステップ50 山崎	12:00~12:50 ファンクショナル コンディショニング 村田		12:00
12:30				12:30
13:00			12:45~13:15 スキндаイビング 小松 最大2コース利用	13:00
13:30	13:00~13:50 シェイプパンプ50 新部	13:10~13:40 HOTリンパフロー 八木	※5名様までレンタルございます。	13:30
14:00				14:00
14:30	14:20~14:40 ジャンピングH 阿部 【定員20名】	14:00~14:40 みんなでポッチャ! 八木 【定員12名】	14:00~14:30 アクアピクス30 伊東 最大3コース利用	14:30
15:00				15:00
15:30		15:00~15:40 HOTフィールヨガ 桑田		15:30
16:00		※HOTスタジオに 入られる際は、 必ず蓋付の飲み物、 タオルをご持参ください。	15:15~18:45	16:00
16:30	15:15~18:45 【有料】 キッズ体育 スクール		【有料】 キッズスイミング スクール	16:30
17:00				17:00
17:30			15:30~1コース使用 16:30~2コース使用 17:30~2コース使用	17:30
18:00				18:00
19:00				

・ピラティス…山崎IRによるピラティスのレッスン！呼吸法を見直しながら、機能的に動く身体を作っていきましょう！！

・みんなでポッチャ！…老若男女関わらず、みんなで盛り上がることができます。

チームワークと集中力が試されます！！

・スイムプライベート…きれいに泳ぎたい！泳ぐときの〇〇が気になる。。。etc

スイミングのことならなんでも阿部準治にお申し付けください。

マンツーマンで手取り足取り、みっちり指導いたします！

9月9日(月)12:00よりクラブレセプションにて申込み開始いたします。