ザバススポーツクラブ／行徳　　プログラムスケジュール

H22. 1. 1～実施

月

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
			10:00 水土武気 鈴木
10:00 サーキットトレーニング	10:00 CL 加藤	10:05 アクティブヨーガ1 石川	整理券 10:45 クロールスタート 阿比留
10:35 ストレッチ	11:00 B 佐藤(習)	整理券 11:05 ST1 栗原	11:30 スイミングスクール 初・中級 (有料) 宇佐見
11:30 初回説明会	12:00 WO1 佐藤(習)		12:30 スイミングスクール 中・上級 (有料) 宇佐見
	13:05 ヨーガ 佐藤(習)		13:45 スタートウォーク
14:15 初回説明会	14:20 FB 佐藤(友)	14:30 ウェーブストレッチ 遠藤	整理券 14:45 背泳ぎベーシック 宇佐見
15:30 お腹集中	15:35 スタート 佐藤(友)	15:30 ダンス(ストリート) ヒデ	15:30 アクアテック 川尻
整理券 16:00 リフレッシュボディ			整理券 16:00 フロートシェイプ 川尻
19:00 初回説明会	整理券 19:10 ST1 上野		整理券 19:30 バタフライベーシック 宇佐見
整理券 20:30 サーキットトレーニング	20:10 スピリチュアルヨーガ1 上野	20:15 CL 吉村	20:15 アクアコンボ45 坂井
	整理券 21:25 ビートマッスル 川尻	21:15 B 吉村	21:30 アクア30 上野

火

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00 健康青竹	10:10 B 岡田		10:15 アクアコンボ45 伊藤
整理券 10:30 リフレッシュボディ		11:15 ウェーブストレッチ 星	
11:30 初回説明会	11:10 CL 岡田		11:30 スイミングスクール 中・上級 (有料) 川俣
整理券 12:45 お腹集中	整理券 12:15 ビートマッスル 阿比留		12:30 スイミングスクール 初・中級 (有料) 川俣
整理券 13:15 リフレッシュボディ	13:15 スピリチュアルヨーガ2 鈴木		
14:15 初回説明会	整理券 14:30 スタートST 小林	14:20 気功 堀	整理券 14:45 平泳ぎベーシック 吉見
	15:30 FB 小林	15:40 ビートファイター45 池田	15:30 アクア30 月館
			16:30 スタートウォーク
20:30 初回説明会	19:10 FB 佐藤(果)		19:30 アクアコンボ30 川俣
	20:25 B 佐藤(果)	20:15 シンブルWO2 原	20:15 FUNスイム 宇佐見
	整理券 21:25 ST1 原	21:15 ダンス(ヒップホップ) 林	21:00 スイミングスクール 中・上級 (有料) 宇佐見

水

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00 お腹集中	10:10 ナニ アロハ 村松	10:15 シンブルWO2 山本	10:00 シェイプアップウォーク 細谷
10:30 肩らくらく	11:15 B 山本		10:45 アクア30 細谷
	整理券 12:15 BST 盛園	12:30 ダンス(ラテン) 馬場	11:30 スイミングスクール 中・上級 (有料) 宇佐見
	13:15 LOW 盛園		12:30 スイミングスクール 初・中級 (有料) 吉見
14:30 初回説明会	14:30 ヨーガ 河野	14:30 WO1 東谷	13:45 スタートウォーク
整理券 15:45 サーキットトレーニング	15:40 B 東谷		14:45 アクアビューティーウォーク 鈴木
16:20 ストレッチ			15:30 アクアコンボ30 増田
19:00 初回説明会	19:00 スピリチュアルヨーガ1 川俣		19:30 スイム800 宇佐見
整理券 20:30 ファイティングサーキット	20:15 B 春田	20:10 ウェーブストレッチ 星	20:15 ミットシェイプ 川尻
	整理券 21:15 ST2 遠藤	21:10 ヨーガ 秋山	21:00 スイミングスクール 初・中級 (有料) 吉見

木

施設休館日

金

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00 健康青竹	整理券 10:10 BST 川名	10:00 ヨーガ 秋山	10:00 フロートシェイプ 伊藤
10:30 腰すっきり	11:10 LOW 川名	11:15 ビートファイター45 川俣	整理券 10:45 週替わりベーシック 吉見
11:30 初回説明会			11:30 スイミングスクール 中・上級 (有料) 吉見
整理券 12:45 お腹集中	12:30 ダンス(ジャズ) 森		12:30 スイミングスクール 初・中級 (有料) 川俣
整理券 13:15 リフレッシュボディ			
	13:45 ビートファイター45 阿比留		14:45 FUNスイム 宇佐見
15:00 初回説明会	14:45 CL 前田		
	15:45 ヨーガ 前田	整理券 15:40 ビートマッスル 池田	15:30 アクア45 細谷
			16:30 スタートウォーク
20:30 初回説明会	19:15 B 岡島		整理券 19:30 クロールベーシック 宇佐見
	整理券 20:20 BST 岡田	20:15 WO1 岡島	20:10 アクア45 坂井
	21:20 CL 岡田	21:15 ダンス(ヒップホップ) 五十嵐	21:00 スイミングスクール 中・上級 (有料) 吉見

土

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00 サーキットトレーニング	10:00 CL 上野		10:15 シェイプアップウォーク 坂井
10:35 ストレッチ	整理券 11:00 BST 上野	11:00 アクティブヨーガ2 大須賀	11:00 アクア30 坂井
	12:15 LOW 岡田		整理券 13:15 週替わりベーシック 川俣
	整理券 13:30 ST1 盛園	13:20 ダンス(ストリート) 早川	14:00 アクア30 岡田
	14:30 B 盛園		14:45 スタートウォーク
	15:30 スピリチュアルヨーガ1 小澤		15:30 アクアコンボ45 渡辺
17:00 初回説明会	16:45 ビートシェイプ 川尻		
	18:00 CL 河部		18:30 アクアコンボ30 川俣
	整理券 19:00 ST1 河部		19:15 スイム800 川俣
	整理券 20:00 ビートマッスル 池田		

日

ジム	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	整理券 10:00 ビートマッスル 阿比留	10:05 WO1 加藤	
	11:00 スピリチュアルヨーガ1 加藤		11:15 アクアコンボ30 花桐
	整理券 12:15 ST1 遠藤		整理券 12:00 週替わりスタート 宇佐見
13:00 初回説明会	13:15 ラテンエアロ 遠藤		13:30 スタートウォーク
14:15 お腹集中	14:15 B 岡島	14:10 ビートファイター45 川尻	
整理券 14:45 リフレッシュボディ			
	15:15 LOW 岡島	15:20 ダンス(ジャズ) 森	15:15 アクアテック 川俣
	整理券 16:30 BST 越智		15:45 水土武気 川俣
	17:30 CL 越智		16:30 スイム1500 宇佐見

※スイミングスクール(有料)は
25M×1コース貸切とさせて頂きます。

※都合により、内容・時間・担当等が
変更になる場合もございます。
あらかじめご了承下さい。

※整理券 はレッスン開始時に
担当者にお渡し下さい。

※赤枠 の箇所は今月より
実施するプログラムです。

ザバススポーツクラブのスケジュールはホームページでもご覧いただけます。　ホームページアドレス　http://meijisp.jp