

4/30 (月)

振替休日 プログラムスケジュール

ZAVAS 新松戸
SPORTS CLUB

営業時間 9:30~19:00

	スタジオ		プール	プログラム案内
	1	2		
9:30				9:30 11:00~12:00 【ダンスエアロ】
10:00	10:00 コンビネーション ステップ50 木下	10:00 気功体操		10:00 いつものエアロのステップにヒップホップやジャズなどのダンステイストを交えて楽しく動きましょう。
10:30		10:30 ヒップリフティング	10:30 アクアアタック 坂本	10:30 難易度 ☆☆☆
11:00	イベント 11:00 ダンスエアロ 岡田			11:00
11:30		整理券 HOT 11:30 リンパフロー 定員20名	11:15 FUNスイム 坂本	11:30 11:50~12:20 15:20~15:50 15:55~16:25 【有料プライベートレッスン】
12:00		整理券 HOT 12:05 パワーヨガ50 村上 定員20名	イベント 11:50 有料プライベートレッスン 坂本	12:00 別紙掲示をご確認の上、フロントにてご予約下さい。
12:30	12:15 コンビネーション エアロ50 関口			12:30
13:00				
13:30	13:15 シェイパンプ 山田		13:30 アクアビクス30 関口	13:30 14:20~15:20 【体にやさしいヨガ】
14:00				14:00 その名の通り、体にやさしい内容で、無理なく実施できるヨガです。
14:30	イベント 14:20 体にやさしいヨガ 佐野	14:40 シンプルエアロ40 上野	14:45 上級クロール 山田	14:30 血液の循環や気の巡りを良くして、全身をスッキリさせましょう。
15:00			15:20 有料プライベートレッスン 山田	15:00 難易度 ☆
15:30			15:55 有料プライベートレッスン 山田	
16:00	15:40 コンビネーション エアロ50 上野			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	<p>運動エリアは18:30までご利用頂けます。</p> <p>※整理券はレッスン開始1時間前から配布致します。 スタジオプログラムはマシンジムカウンターにて配布致します。</p>			

19:00 閉館

デイトタイムAの14時以降、デイトタイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。