


3/20 (月) 春分の日レッスンスケジュール

祝日 営業時間 10:00~19:00

	フリースペース	スタジオ		プール		
		スタジオ1	スタジオ2			
10:30				~11:15	10:30	
11:00		10:50~11:30 シンプルステップ40 山口	11:00~12:30 HOTスタジオ フリータイム	キッズ短期 スイミング教室 (2コース利用)	11:00	
11:30			暖かしたスタジオをストレッチ スペースとして、ご自由に ご利用頂けます。 ※室内が暖かくなっているため、 大量に汗をかく運動はご遠慮ください。 (ストレッチマットのみ利用可能)		11:30	
12:00		11:45~12:45 ファットバーニング 山口		11:45~12:15 クロール 中島	12:00	
12:30				12:30~13:00 平泳ぎ 中島	12:30	
13:00	<p>階段のぼりが辛くなった、歩く スピードが遅いと言われる… 足腰の衰え、体力の低下を 感じる方の為の対策講座です。 脚の筋力チェックと強化方法を 体験しながら学びます。 間雲につらい運動をするだけで は、効果がでないばかりか、 ケガのリスクも高くなります。 努力を無駄にしないためにも、 この機会に基本を学んでみては いかがでしょうか？ ※座学と簡単な運動の体験を 行います。動きやすい服装で お越しください。</p>		13:00~13:30 HOT ストレッチ		13:00	
13:30		13:10~14:00 シェイプパンプ 新田			13:30	
14:00						14:00
14:30		14:15~15:05 コンビネーション ステップ50 松原(恵)	 定員18名 14:30~15:00 X-FIT Pulse FAT BURN			14:30
15:00					15:00	
15:30	15:15~16:00 ロコモティブシンドローム 対策講座 (定員 20名 当日予約)	15:30~16:30 オリジナルエアロ 飯山		キッズ スイミング スクール (2コース利用)	15:30	
16:00					16:00	
16:30	<p>石橋 雅也トレーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダイエットトレーナー ・PTC/パーソナルトレーナー ・NSCA-CSCS 		16:10~17:00 HOT パワーヨガ 山本		16:30	
17:00		16:50~17:40 コンビネーション エアロ50 飯山		キッズ スイミング スクール (3コース利用)	17:00	
17:30					17:30	
18:00	運動エリアは18:30までご利用いただけます。				18:00	
18:30					18:30	

- ホットプログラムにご参加される方は、大きめのタオルをご用意ください。
- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- テイタイム、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。

ザバススポーツクラブ和光店