

5/5 (金) こども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					10:30
11:00		10:30~11:30 オリジナルエアロ60 松原(恵)	10:30~11:10 シンプルエアロ40 鳥越		11:00
11:30					11:30
12:00		11:45~12:35 コンビネーション エアロ50 松原(恵)	11:30~12:20 パワーヨガ 鳥越	12:00~12:30 アクアビクス 明石	12:00
12:30	12:30~13:00 バランスボール				12:30
13:00				12:50~13:20 初級クロール 中島	13:00
13:30		13:00~14:00 オリジナルエアロ60 松原(由)	13:10~13:50 ファンクショナル コンディショニング 野間口	13:30~14:00 中級背泳ぎ 中島	13:30
14:00					14:00
14:30		14:20~15:10 コンビネーション ステップ50 松原(由)	14:10~14:40 HOTストレッチ		14:30
15:00	14:50~15:20 筋膜ほぐし				15:00
15:30					15:30
16:00		15:30~16:20 フラエクササイズ AI	15:00~17:30 HOTスタジオ フリータイム	15:15~17:45	16:00
16:30			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。(ストレッチマットのみ利用可能) ※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。	キッズ短期水泳教室	16:30
17:00				2コース利用	17:00
17:30		16:50~17:50 ヨガ AI			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