

4/29 (土) 昭和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 キッズ短期 水泳教室	10:30
11:00		10:30~11:30 背骨 コンディショニング 香	10:30~11:20 シンプルエアロ40 +筋トレ10 斎藤	2コース利用	11:00
11:30					11:30
12:00	11:30~12:00 みんなで腹筋	11:40~12:20 シンプルステップ40 鳥越	11:30~12:20 ZUMBA AKANE	11:50~12:20 アクアビクス 斎藤	12:00
12:30					12:30
13:00			12:40~13:30 HOTパワーヨガ 鳥越	12:40~13:10 初級平泳ぎ 太田	13:00
13:30	<p>シェイプアップ テクニククラス ただ動くだけでは もったいない！ せつかくやるからには正しい フォームで動きたい！ そんなあなたのための 技術習得クラスです。</p> <p>シェイプアップ MIXバージョン ザバス和光の本物のマッチョ、 MASAと細マッチョ？のYUKIの コラボレッスン！ 筋肉が喜ぶ60分間を お楽しみください！</p>	13:00~13:30 シェイプアップ テクニククラス			13:30
14:00		13:40~14:40 シェイプアップ MIXバージョン MASA & YUKI	13:40~15:10 HOTスタジオ フリータイム		14:00
14:30			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。		14:30
15:00		15:00~16:00 オリジナルエアロ60 岡田			15:00
15:30			15:30~16:00 HOTストレッチ		15:30
16:00					16:00
16:30		16:20~17:10 コンビネーション ステップ50 岡田	16:20~16:50 スム-スモ-ション 太田		16:30
17:00					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。
- ティタイム、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