

5/3 (水) 憲法記念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 岡田	10:50~11:30 Laフットキュア 明石		11:00		
11:30					11:30		
12:00	11:40~12:10 みんなで腹筋	11:40~12:30 ZUMBA 富沢	11:45~12:35 コンビネーション ステップ50 岡田	12:10~12:40 初級バタフライ 太田	12:00		
12:30					12:30		
13:00		12:50~13:30 フィールヨガ 高橋	13:00~14:40 HOTスタジオ フリータイム <small>暖かしたスタジオをストレッチスペースとして、ご自由にご利用頂きます。 (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。</small>	12:50~13:20 初級背泳ぎ 太田	13:00		
13:30						13:30	
14:00		13:50~14:40 シェイプパンプ 新田			14:00		
14:30					14:30		
15:00		有料イベント			15:00		
15:30	Amazing Dance Time 熱い二人がお届けする 情熱のラテンのリズム！ 誰でも踊れる、のって、 弾けて、FUN！FUN！ TIME！！	15:00~16:00 Amazing Dance Time TOMOKO&YUKARI	15:00~15:50 フラエクササイズ AI	15:15~17:45 キッズ短期 水泳教室 2コース利用	15:30		
16:00						16:00	
16:30					16:20~17:20 HOTヨガ AI		16:30
17:00			17:00~17:40 シンプルエアロ40 鳥越				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