

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					
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