

# 8/11 (金) 山の日レッスンスケジュール

祝日 営業時間 10:00~19:00

	スタジオ		プール		特別プログラム案内
	スタジオ1	スタジオ2			
10:30				10:30	【スタジオ1】 背骨コンディショニング 11:45~12:45  背骨をゆるめる体操で、痛みやしびれ、ハリやコリを改善します。(長めのタオルをお持ち下さい)身体の変化に気付ける調整系のプログラムです。
11:00	10:30~11:30 ヨガ 香			11:00	
11:30		11:00~11:30 コアヒーリング		11:30	
12:00		<b>有 料</b>		12:00	【スタジオ2】 Athlete Camp 有料 1,080円(税込) 13:30~14:30  定員 各10名 トレーニング効果を出したい！ 筋肉痛になりたい♪ 楽しみながら運動したい！！ そんなニーズにお応えする プログラムです。 会員外・時間外利用の方も 「上記料金」+「時間外利用料」で ご参加いただけます。 詳細は048-450-0311まで お問い合わせください。
12:30	11:45~12:45 背骨コンディショニング 香	11:45~12:45 Athlete Camp 高橋 定員10名	12:00~12:30 アクアビクス 明石	12:30	
13:00			12:45~13:15 初級バタフライ 太田	13:00	
13:30	13:00~14:00 オリジナルステップ60 松原(由)	13:05~13:55 HOTフィールヨガ 高橋	13:25~13:55 スイム800 太田	13:30	
14:00				14:00	
14:30	14:15~15:05 コンビネーション エアロ50 松原(由)	14:30~17:15 HOTスタジオ フリータイム  <small>暖かく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。</small>		14:30	
15:00					15:00
15:30	15:30~16:20 コンビネーション ステップ50 飯山				15:30
16:00				16:00	【スタジオ2】 13:05~14:55 HOTフィールヨガ  初めての方から参加できるヨガプログラムです。遠赤外線による暖かい温度環境で行い、汗をかくことで老廃物の排出を促し、ダイエットやアンチエイジング、体質改善などの効果が期待できます。(大きめのタオルをお持ち下さい)
16:30	<b>特別プログラム</b> 16:30~17:30 ダイナミックエアロ 飯山		15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	16:30	
17:00				17:00	
17:30				17:30	【スタジオ1】 16:30~17:30 ダイナミックエアロ  手足の運動性を生かし、ダイナミックかつしっかりと動けるプログラミングをお楽しみください！！ 「運動した！」「汗をいっぱいかいた！」と実感できる1時間です♪
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	

- 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**