

# 10/9 (月) 体育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	<p><b>【プール】</b> 体験ダイビング(有料)</p> <p>13:00~13:50</p> <p>集合 12:40 レセプション (事前説明後、プールへ移動) 定員 2名 ¥540(税込) 申込締切 10/8(日)</p> <p>水中で呼吸ができるので、泳ぎが苦手な方、普段はあまり泳がない方も安心して参加できます。 2階レセプションにてお申込み下さい。 どの会員種別の方が参加されても、時間外利用料はかかりません。</p>
11:00	10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 上野			11:00	
11:30		11:00~11:30 HOTコアヒーリング		11:30	
12:00	11:40~12:30 コンビネーション エアロ50 上野		11:30~12:00 中級バタフライ 太田	12:00	
12:30		12:00~12:50 HOTフィールヨガ 高橋		12:30	
13:00	12:45~13:35 ファイトアタックBEAT 石橋		<b>有 料</b>	13:00	
13:30			13:00~13:50 体験ダイビング 太田	13:30	
14:00				14:00	
14:30	14:10~15:10 オリジナルエアロ60 松原(恵)	14:00~15:00 背骨コンディショニング 香		14:30	
15:00				15:00	
15:30	15:25~16:15 コンビネーション ステップ50 松原(恵)	15:30~16:30 ヨガ 香		15:30	
16:00				16:00	
16:30			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	
18:00				18:00	
18:30	運動エリアは18:30までご利用いただけます。			18:30	

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- テイタイム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は、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**