

11/3 (金) 文化の日プログラムスケジュール

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	<p>10:00~17:00 採血健康診断 (有料)</p> <p>★★ 予約優先 ★★ ★★ 当日の受付可 ★★ ★</p> <p>約50ccの採血で、 「生活習慣病に関する検査」 と 「がん検診」 を一度に行える充実した 内容の健診です。 検査時間は約10分です。 健康診断を受ける 機会がない方 (腫瘍マ-カ-で充実の健診) より 詳しく身体のことを 知りたい方 (アレルギー検査等) この機会の是非 ご利用ください。 詳細はスタッフまで お問い合わせください♪</p>			10:00~11:00 短期水泳教室	10:30	
11:00		10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 松原(恵)			11:00	
11:30					11:30	
12:00			11:45~12:45 オリジナルエアロ60 松原(恵)	12:00~12:50 HOTピラティスヨガ 野間口	11:45~12:15 アクアウォーク&ジョグ 太田	12:00
12:30					12:25~12:55 中級平泳ぎ 太田	12:30
13:00						13:00
13:30			13:00~14:00 オリジナルステップ60 松原(由)	13:15~13:45 HOTコアヒーリング		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)	14:30~15:30 HOTヨガ 香		14:30
15:00						15:00
15:30				15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	15:30	
16:00		15:45~16:45 背骨コンティショニング 香	15:45~17:30 HOTスタジオ フリータイム		16:00	
16:30			<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>		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	

- 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