

2/12(月) 祝日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~19:00

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~11:20 ZUMBA AKANE			11:00
11:30		11:00~12:30 HOTスタジオ フリータイム	11:00~11:30 平泳ぎ 中島	11:30
12:00	11:30~12:30 ストリートダンス AKANE	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。	11:40~12:10 クロール 中島	12:00
12:30				12:30
13:00		12:45~13:15 HOT筋膜ほぐし		13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30	14:00~15:00 背骨コンディショニング 香			14:30
15:00		14:30~15:20 コンビネーション ステップ50 松原(恵)		15:00
15:30				15:30
16:00	15:40~16:30 コンビネーション エアロ50 松原(恵)	15:40~16:40 HOTヨガ 香	15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	16:00
16:30				16:30
17:00				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

- 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。
- デイタイム、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