

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00			12:00~12:50 コンビネーション エアロ50 岡田		12:00
12:30				有 料	12:30
13:00			13:05~13:55 オリジナル ステップ50 岡田	12:45~13:45 Athlete Camp 新田 定員10名	13:00
13:30					13:30
14:00			14:10~15:00 シェイプパンプ 新田		14:00
14:30					14:30
15:00			15:15~16:05 オリジナルエアロ60 飯山		15:00
15:30				15:30	
16:00		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	16:00	
16:30				16:30	
17:00				17:00	
17:30				17:30	
18:00				18:00	
18:30				18:30	

運動エリアは18:30までご利用いただけます。

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30				15:30	
16:00				16:00	
16:30				16:30	
17:00		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30

有 料

運動エリアは18:30までご利用いただけます。

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00				12:00~12:30 クロール 太田	12:00
12:30					12:30
13:00				12:40~13:10 バタフライ 太田	13:00
13:30			12:45~13:45 Athlete Camp 新田 定員10名		13:30
14:00					14:00
14:30			14:10~15:00 シェイプパンプ 新田		14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:05 オリジナルエアロ60 飯山		15:30	
16:00				16:00	
16:30		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	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

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00				12:00~12:30 クロール 太田	12:00
12:30					12:30
13:00				12:40~13:10 バタフライ 太田	13:00
13:30			12:45~13:45 Athlete Camp 新田 定員10名		13:30
14:00					14:00
14:30			14:10~15:00 シェイプパンプ 新田		14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:05 オリジナルエアロ60 飯山		15:30	
16:00				16:00	
16:30		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	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	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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30				15:30	
16:00				16:00	
16:30				16:30	
17:00		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30

有 料

運動エリアは18:30までご利用いただけます。

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30				15:30	
16:00				16:00	
16:30				16:30	
17:00		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30

有 料

運動エリアは18:30までご利用いただけます。

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00				12:00~12:30 クロール 太田	12:00
12:30					12:30
13:00				12:40~13:10 バタフライ 太田	13:00
13:30			12:45~13:45 Athlete Camp 新田 定員10名		13:30
14:00					14:00
14:30			14:10~15:00 シェイプパンプ 新田		14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:05 オリジナルエアロ60 飯山		15:30	
16:00				16:00	
16:30		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山	16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	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

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00				12:00~12:30 クロール 太田	12:00
12:30					12:30
13:00				12:40~13:10 バタフライ 太田	13:00
13:30			12:45~13:45 Athlete Camp 新田 定員10名		13:30
14:00			13:05~13:55 オリジナル ステップ50 岡田		14:00
14:30			14:10~15:00 シェイプパンプ 新田		14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:05 オリジナルエアロ60 飯山		15:30	
16:00				16:00	
16:30		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山		16:30	
17:00			16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	17:00	
17:30				17:30	
18:00			15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	18:00	
18:30				18:30	

運動エリアは18:30までご利用いただけます。

- 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。
- 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

3/21 (水) 春分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 (腫瘍マーカーで充実の健診) 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>				10:30
11:00		10:40~11:30 ZUMBA AKANE	10:40~11:10 HOTストレッチ		11:00
11:30			11:15~11:45 HOT筋膜ほぐし		11:30
12:00				12:00~12:30 クロール 太田	12:00
12:30					12:30
13:00				12:40~13:10 バタフライ 太田	13:00
13:30			12:45~13:45 Athlete Camp 新田 定員10名		13:30
14:00			13:05~13:55 オリジナル ステップ50 岡田		14:00
14:30			14:10~15:00 シェイプパンプ 新田		14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:05 オリジナルエアロ60 飯山		15:30	
16:00				16:00	
16:30		16:30~17:20 コンビネーション ステップ50 飯山		16:30	
17:00			16:30~17:30 ストリートダンス SHIN-GO	17:00	
17:30				17:30	
18:00			15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	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。
- 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