

4/30(月) 昭和の日振替休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		特別プログラム案内
	スタジオ 1	スタジオ 2			
10:30			8:00~11:00 キッズ短期水泳教室	10:30	<p>【スタジオ2】 MASAYA's ブートキャンプ (無料、イベント) 11:00~12:00 定員:15名 予約方法:予約バンド(ジムカウンター)</p> <p>アスリートキャンプ”インストラクターのMASAYA(石橋 雅也)によるスペシャルトレーニングクラスです。様々な運動を組み合わせた高強度トレーニングに取り組み、身体はもちろんのことメンタルまで鍛えます。全員できつい運動にチャレンジをし、一緒に達成感を味わいましょう!</p> <p>※インストラクターも動きます ※オプション有り(種目や重量を変更しご自身のペースで取り組めます)</p> <p>「MASAYA」です! 今回の無料イベントで、 身体を動かす快感を体 感しましょう♪</p> 
11:00		予約バンド		11:00	
11:30	11:00~11:50 コンビネーション エアロ50 原	11:00~12:00 MASAYA's ブートキャンプ MASAYA 定員15名	11:15~11:45 アクアビクス 明石	11:30	
12:00			12:00~12:30 初級平泳ぎ 明石	12:00	
12:30		12:15~12:55 シンプルエアロ40 原		12:30	
13:00	12:30~13:20 シェイパンプ 石橋			13:00	
13:30		13:10~13:40 筋膜ほぐし		13:30	
14:00				14:00	
14:30	14:15~16:05 コンビネーション エアロ50 松原(恵)	14:00~15:00 ストリートダンス 由起	14:15~14:45 中級クロール 中島	14:30	
15:00			14:55~15:25 スイム800 中島	15:00	
15:30	15:20~16:10 コンビネーション ステップ50 岡田	15:15~16:15 ヨガ 由起		15:30	
16:00				16:00	
16:30	16:30~17:20 オリジナル エアロ50 岡田			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、ご注意ください。
- 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