

5/4(金) みどり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	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【スタジオ1】 背骨コンディショニング</p> <p>11:50~12:50</p> <p>背骨をゆるめる体操で、痛みやしびれ、ハリやコリを改善します。 (長めのタオルをお持ち下さい) 身体の変化に気付ける調整系のプログラムです。</p> </div> <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>【スタジオ2】 15:40~16:30 HOTパワーヨガ</p> <p>主に流れる動きで構成されたトレーニング系ヨガプログラムです。心身の調整と共にシェイプアップにおススメです。遠赤外線による暖かい温度環境で行い、汗をかくことで老廃物の排出を促し、ダイエットやアンチエイジング、体質改善などの効果が</p> </div>
11:00	10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 松原(恵)	10:40~11:30 パワーヨガ 香		11:00	
11:30			11:30		
12:00	11:50~12:50 背骨コンディショニング 香	11:45~12:45 オリジナルエアロ60 松原(恵)	12:00		
12:30			12:30		
13:00			13:00		
13:30	13:10~14:00 コンビネーション エアロ50 松原(由)		13:00~13:30 水泳入門 新田	13:30	
14:00			13:40~14:10 初級バタフライ 新田	14:00	
14:30	14:15~15:15 オリジナルステップ60 松原(由)			14:30	
15:00		15:00~15:50 HOTパワーヨガ 鳥越		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				16:00	
16:30	16:10~17:00 コンビネーション エアロ50 鳥越			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