

5/5(土) 子ども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 data-bbox="1125 533 1513 1099" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>【スタジオ2】 MASAYA's Boot Camp (無料、イベント) 12:15~13:15 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みます)</p> </div>
11:00	10:30~11:30 背骨コンディショニング 香			11:00	
11:30		11:00~11:50 HOTパワーヨガ 斎藤		11:30	
12:00			12:00~12:30 アクアウオーク&ジヨグ 小松	12:00	
12:30	12:10~13:00 シンプル エアロ50 斎藤	12:15~13:15 MASAYA's ブートキャンプ MASAYA 定員15名	12:40~13:10 初級平泳ぎ 小松	12:30	
13:00				13:00	
13:30	13:30~14:20 シェイプパンプ 新田			13:30	
14:00				14:00	
14:30				14:30	
15:00	15:00~15:45 ポルドブラ 岡田	14:30~17:00 HOTスタジオ フリータイム 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。		15:00	
15:30				15:30	
16:00	16:00~17:00 オリジナルエアロ60 岡田		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