

7/16(月) 海の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 2コース利用	10:30	【スタジオ1】 背骨コンディショニング 14:00~15:00 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。
11:00		10:30~12:30 【会員無料イベント】 ランニング × Athlete Camp		11:00	
11:30	11:00~12:00 オリジナルエアロ60 稲田	【開催場所】 樹林公園(雨天時スタジオ2) 会員無料・事前予約 詳細は館内掲示致します。		11:30	
12:00			12:00~12:30 初級平泳ぎ 小松	12:00	【スタジオ2】 12:40~13:30 HOTパワーヨガ 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期待できます。(大きめのタオルをお持ち下さい)
12:30	12:20~13:10 コンビネーション ステップ50 稲田			12:30	
13:00		12:40~13:30 HOTパワーヨガ 原	12:40~13:10 アクアウォーク&ジヨグ 小松	13:00	
13:30				13:30	【スタジオ1】 オリジナルエアロ60 11:00~12:00 ザバスの他店にて、活躍中の稲田インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのクラスです。
14:00	14:00~15:00 背骨コンディショニング 香			14:00	
14:30		14:20~15:10 コンビネーション ステップ50 松原(恵)		14:30	
15:00				15:00	【樹林公園】 ランニング練習会×Athlete Camp イベント 10:30~12:30 樹林公園にて、ランニングとケトルベルを使用したトレーニングを組み合わせ運動を行います。詳細は別途館内掲示致します♪♪知り合いの方をお誘いの上、ご参加ください。事前予約が必要となります。会員無料、会員外1,080円。
15:30	15:30~16:20 コンビネーション エアロ50 松原(恵)	15:30~16:30 ヨガ 香		15:30	
16:00			15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	16:00	
16:30				16:30	運動エリアは18:30までご利用いただけます。
17:00				17:00	
17:30				17:30	
18:00				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