

8/11 (土) 山の日レッスンスケジュール

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					10:30	
11:00		10:30~11:30 背骨コンディショニング 香	10:30~11:10 シンプルエアロ40 斎藤		11:00	
11:30					11:30	
12:00			11:30~14:30 Cool-Action 南極ルーム トレーニングで熱くなった 身体をCOOLダウン! スタジオを開放しています。 ご自由にご利用ください。	11:45~12:15 アクアビクス 斎藤	12:00	
12:30		12:00~13:00 オリジナルエアロ60 鳥越				12:30
13:00						13:00
13:30	13:00~14:20 ヨガのポーズが スムーズに行える ペアストレッチ体験会 上野					13:30
14:00		13:30~14:20 シェイプパンプ 新田			14:00	
14:30	<p>無料ペアストレッチ体験会</p> <p>体をほぐし、ヨガのポーズを しやすくしませんか? この後のヨガのクラスに参加し 実感しませんか?</p> <p>カウンセリングを含め、 お1人10分程度</p> <p>予約枠：13:00、13:10 13:20、13:30 13:40、13:50 14:00、14:10</p> <p>定員：8名 事前予約：7/28(土)より開始</p> <p>※ 詳細は後日館内掲示致します</p>				14:30	
15:00		14:40~15:30 パワーヨガ 上野	14:40~15:00 コアヒーリング		15:00	
15:30			15:10~15:30 JUMP ROPE		15:30	
16:00			15:45~16:25 コンビネーション エアロ50 上野		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。

- 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