

9/17(月) 敬老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				10:30	【スタジオ2】 ルーシーダットン 14:00~15:00 ゆっくりとした動きとルーシーダットン 独特の呼吸法がリンパや血液の流れを 促進させ代謝機能を高める事で 体の内側からキレイになれる エクササイズです。
11:00	10:30~11:20 シンプルエアロ50 岡田			11:00	
11:30		11:00~11:30 筋膜ほぐし		11:30	
12:00	11:40~12:40 オリジナルステップ60 岡田	11:40~12:00 コアヒーリング	12:00~12:30 アクアビクス 明石	12:00	【スタジオ】 初級ファイティングエクササイズ 15:20~16:10 キックボクシング(パンチ・キック)の 基本動作を確認しながら、繰り返し 行うはじめての方にも汗をかいてい ただけるクラスです。 難易度 ☆ 強度 各自設定
12:30			12:40~13:10 初級クロール 小松	12:30	
13:00	13:00~13:50 シェイプパンプ 石橋		13:20~13:50 スイム500・800 小松	13:00	
13:30				13:30	【スタジオ2】 背骨コンディショニング 15:45~16:45 背骨をゆるめる体操で、痛みや 痺れ、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。
14:00	14:15~15:05 コンビネーション エアロ50 松原(恵)	14:00~15:00 ルーシーダットン 溝越		14:00	
14:30				14:30	
15:00				15:00	15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用
15:30	15:20~16:10 初級ファイティング エクササイズ 溝越			15:30	
16:00		15:45~16:45 背骨コンディショニング 香		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