

9/24(月) 秋分の日振替え休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	【プール】 ターン習得 12:10~12:40 25m以上を泳げ、きれいなターンを目指したい方向けのクラスになります。 タッチターン、クイックターンともに練習いたします。
11:00	10:45~11:35 コンビネーション ステップ50 岡田			11:00	
11:30			11:30~12:00 初級背泳ぎ 小松	11:30	
12:00	11:50~12:35 ポルドブラ 岡田	11:15~12:05 HOTフィールヨガ 明石	12:10~12:40 ターン習得 小松	12:00	【スタジオ2】 11:15~12:05 HOTフィールーヨガ 心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に取り組みやすいアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。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				12:30	
13:00				13:00	
13:30	13:05~13:55 シェイプパンプ 新田	13:00~13:45 ウェーブストレッチ 中島		13:30	
14:00				14:00	
14:30	14:15~15:15 オリジナルエアロ60 松原(恵)			14:30	
15:00		14:45~15:45 ヨガ 香		15:00	
15:30				15:30	【スタジオ1】 ポルドブラ 11:50~12:35 ダンス・バレエの動きで全身エクササイズ。ダンサーのようなしなやかな身体を目指しましょう。 難易度 ☆☆
16:00	16:00~17:00 背骨コンディショニング 香	16:00~16:50 コンビネーション ステップ50 松原(恵)	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	【スタジオ1】 背骨コンディショニング 16:00~17:00 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。
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