

# 11/23(金) 勤労感謝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	<p>【プール】 クロール&amp;ターン 11:30~12:15</p> <p>25m以上泳げ、キレイなターンを目指したい方向けのクラスです。クイックターン・タッチターンともに練習して、マスターズ水泳出場を目指しましょう!!</p>
11:00	10:30~11:30 ルーシーダットン 溝越			11:00	
11:30			11:30~12:15 クロール&ターン 小松	11:30	<p>【スタジオ2】 はじめての ファイティングエクササイズ 11:45~12:35</p> <p>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</p>
12:00	12:00~13:00 背骨コンディショニング 香	11:45~12:35 はじめての ファイティング エクササイズ 溝越		12:00	
12:30			12:30~13:00 初級背泳ぎ 小松	12:30	<p>【スタジオ1】 背骨コンディショニング 12:00~13:00</p> <p>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。</p>
13:00				13:00	
13:30		13:15~14:15 ヨガ 香		13:30	<p><b>勤労感謝の日 特別プログラム</b></p> <p>【スタジオ2】 14:40~15:20 姿勢改善レポリューション</p> <p>15:30~16:00 腰痛改善体操</p> <p>ザバス整骨院スタッフによる特別レッスン!! パソコン作業が原因の猫背や姿勢不良が原因の腰痛など、このレッスンに参加して、日々の痛みにサヨナラしましょう!!</p>
14:00	13:45~14:25 シンプル ステップ40 関口			14:00	
14:30				14:30	<p>【スタジオ1】 背骨コンディショニング 12:00~13:00</p> <p>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。</p>
15:00	14:40~15:30 コンビネーション エアロ50 関口	14:40~15:20 姿勢改善レポリューション 整骨院スタッフ		15:00	
15:30		15:30~16:00 腰痛改善体操 整骨院店長 又吉		15:30	<p>【スタジオ2】 14:40~15:20 姿勢改善レポリューション</p> <p>15:30~16:00 腰痛改善体操</p> <p>ザバス整骨院スタッフによる特別レッスン!! パソコン作業が原因の猫背や姿勢不良が原因の腰痛など、このレッスンに参加して、日々の痛みにサヨナラしましょう!!</p>
16:00				16:00	
16:30	16:15~17:15 オリジナルエアロ 飯山		15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	16:30	<p>【スタジオ2】 14:40~15:20 姿勢改善レポリューション</p> <p>15:30~16:00 腰痛改善体操</p> <p>ザバス整骨院スタッフによる特別レッスン!! パソコン作業が原因の猫背や姿勢不良が原因の腰痛など、このレッスンに参加して、日々の痛みにサヨナラしましょう!!</p>
17:00		17:00~17:20 HOTコアヒーリング		17:00	
17:30				17:30	<p>【スタジオ1】 背骨コンディショニング 12:00~13:00</p> <p>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。</p>
18:00				18:00	
18:30	運動エリアは18:30までご利用いただけます。			18:30	

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 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。