

1/14(月) 成人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	
11:00	10:50~11:40 フィールヨガ 明石	11:00~13:00 HOTスタジオ フリータイム		11:00	<p>【プール】 12:45~13:30 スイム1000</p> <p>45分間で1000mを泳ぎます。 泳ぎ込みで心肺機能向上 達成感を味わいましょう！ ※50m以上泳げる方向き</p>
11:30		<p>暖かくしたスタジオを ストレッチスペースとして、 ご自由にご利用頂きます。 (ストレッチマットのみ利用可能) 室内が暖かくなっているため、 大量に汗をかき運動は ご遠慮ください。</p>		11:30	
12:00	12:00~12:50 オリジナルエアロ 信之介			12:00~12:30 初級クロール 中島	12:00
12:30				12:30	<p>成人の日 特別プログラム</p> <p>【スタジオ2】 13:45~14:15 キックボクシングエクササイズ</p> <p>キックボクサー・翼による 特別レッスン！！第1弾！！ キックボクサーによる正しい ポジションやフォーム指導を行い 効率のいいトレーニング法を 伝授いたします！</p> <p>14:30~15:00 姿勢改善レポリューション</p> <p>ザバス整骨院スタッフによる特別 レッスン！！第2弾！！ 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>
13:00			12:45~13:30 スイム1000 中島	13:00	
13:30				13:30	
14:00		13:45~14:15 キックボクシングエクササイズ 翼		14:00	
14:30	14:10~15:00 コンビネーション ステップ50 松原(恵)	14:30~15:00 姿勢改善レポリューション りえ		14:30	
15:00				15:00	
15:30	15:30~16:30 ヨガ 香		15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	15:30	
16:00		16:00~16:30 ダンス入門 SHIN-GO		16:00	
16:30				16:30	
17:00	16:40~17:30 コンビネーション エアロ50 上野	16:45~17:45 ストリートダンス SHIN-GO		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。

■ テイタイム、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