

9/16(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			~10:45 短期水泳教室	10:30	
11:00	10:45~11:45 太極拳 溝畑	11:00~11:30 姿勢改善・猫背予防 外間		11:00	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>【スタジオ2】 11:00~11:30 姿勢改善・猫背予防</p> <p>ストレッチポールを使って 姿勢改善・猫背予防を行います。</p> </div>
11:30		予約バンド		11:30	
12:00	12:00~12:50 シェイプパンプ 飯島	11:50~12:10 JUMPING HI		12:00	
12:30		12:25~12:45 コアヒーリング		12:30	
13:00	13:10~14:00 ファイトアタックBEAT 原(貴)	13:00~13:50 ルーシーダットン 溝越	13:15~13:45 初級クロール 飯島	13:00	
13:30				13:30	
14:00	14:30~15:20 コンビネーション ステップ50 松原(恵)	14:10~15:00 ヘルシートレーニング 溝越	14:15~14:45 アクアビクス 上野	14:00	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>【スタジオ2】 ヘルシートレーニング 14:10~15:00</p> <p>足腰を強くしたい方にお勧めのクラスです。 筋肉を楽しく、そして簡単にトレーニングしていきます。 筋肉の年齢を若返らせましょう！</p> </div>
14:30				14:30	
15:00	15:35~16:25 コンビネーション エアロ50 松原(恵)	15:35~16:15 シンプルエアロ40 上野	15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	15:00	
15:30				15:30	
16:00	16:00				
16:30	16:30				
17:00	16:30~17:20 HOTパワーヨガ 上野			17:00	<div style="background-color: #e1bee7; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>【スタジオ2】 16:30~17:20 HOTパワーヨガ</p> <p>主に流れる動きで構成されたトレーニング系ヨガプログラムです。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)</p> </div>
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、ご注意ください。
- 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