

8月11日(木・祝)

# 山の日

ZAVAS SPORTS CLUB DELTA

営業時間  
9:00~19:00

# 祝日特別スケジュール

	インフォメーション	スタジオ		プール			
		1	2	メイン	ラグジュアリー		
9:00	<p><b>【有料プログラム】</b> 10:30~ステップエクササイズ 担当: 宅見</p> <p>転倒が怖い、リズム運動が苦手、有酸素運動しても汗をかけない... そんなお悩みは、日本フィットネス協会ディレクターの宅見IRにお任せ! 全ての悩みを解決させましょう! ※詳しくは後日掲示されます、館内掲示物をご参照ください。</p> <p><b>【スペシャルプログラム】</b> 9:30~健康運動教室 担当: 大本</p> <p>朝一から身体を動かしませんか? 健康な身体を目指して一緒に楽しく動きましょう!</p> <p>12:50~ミットde水士武気 担当: 小田</p> <p>大人気の水士武気のレッスンをアクアミット着用で行います。 普段より激しい水士武気を受けに来てください!</p> <p>16:00~筋膜ほぐし30 担当: 小田</p> <p>30分間で徹底的に筋膜をほぐします! 動かしやすい身体を取り戻し、日常生活を楽に過ごしましょう!</p> <p><b>【スタジオ定員について】</b> コロナウイルス感染拡大防止のため、間隔をあけてレッスンを行っております。 各スタジオの定員は下記の通りとなります。</p> <p>スタジオ1→54名 スタジオ2→30名</p>					9:00	
9:30		9:30 シンプルエアロ30 小田	9:30 健康運動教室 大本			プールエリアのご利用につきましては10:00から利用可能となります。	9:30
10:00							10:00
10:30		10:30 ステップエクササイズ(有料) 宅見	10:25 ウェーブストレッチ40 稲木				10:30
11:00							11:00
11:30			11:20 ヨガ40 稲木				11:30
12:00							12:00
12:30			12:10 シェイプパンプ40 大本				12:30
13:00				12:30 ボディケアストレッチ 藤井			13:00
13:30			13:15 ファイトアタックBEAT40 (CSLive) 小田	13:15 セルフボディコンディショニング40 山本			13:30
14:00							14:00
14:30			14:10 コンビネーションエアロ40 小田				14:30
15:00				14:45 気功40 長嶋			15:00
15:30			15:15 PARTY jam (CSLive) 小田				15:30
16:00				16:00 筋膜ほぐし30 小田			16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00						18:00	
18:30						18:30	

19:00閉館

デイトム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は  
1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。