

# 5/5 こどもの日 (水) 祝日プログラム

**ZAVAS** SPORTS CLUB

ザバススポーツクラブ/藤が丘

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	フリーコース	20M	
10:00						10:00
10:30	10:30~11:10				10:30~11:15 <b>イベント</b>	10:30
11:00	ピラティス 青木 要予約28名				ダンスサーキット45 石本 要予約30名	11:00
11:30	11:25~12:05	11:25~11:55				11:30
12:00	ZUMBA® 梶原 要予約28名	コアヒーリング 宮本 要予約12名	11:45~13:45			12:00
12:30	12:20~13:00	12:15~12:55	成人 スイミング スクール	4		12:30
13:00	シンプルステップ 大木 要予約28名	フィールヨガ 石本 要予約12名		3		13:00
13:30	13:20~14:00					13:30
14:00	エアロサーキット 大木 要予約28名		13:55~14:25			14:00
14:30	14:30~15:00	14:30~15:10	中級バタフライ 藤江 要予約15名	5		14:30
15:00	パワーパンチ 小西 要予約28名	気功	14:35~15:05	5	14:30~15:00	15:00
15:30	15:20~16:00	松矢 要予約12名	中級平泳ぎ 池田 要予約15名		アクアピクス30	15:30
16:00	ファイアアタックBEAT ~コラボ~ 堤 & 山野井 要予約28名		15:15~19:00	2	安藤	16:00
16:30	16:15~18:45		キッズ スイミング スクール			16:30
17:00						
17:30	キッズ ダンス スクール					17:30
18:00						18:00
18:30				2		18:30
19:00						19:00

【イベントプログラム】  
●スタジオA  
15:20~16:00  
『ファイアアタックBEAT  
~コラボ~』  
堤 & 山野井による格闘レッスン  
です！師弟関係のパフォーマンス  
もお楽しみください！！

【イベントプログラム】  
●プール  
10:30~11:15  
『ダンスサーキット45』  
有酸素とトレーニングを交  
互に行います。いつもシンプ  
ルな有酸素をダンスとして少し組  
み合わせて動いていきます！  
是非、ご参加ください！！

開館10時 閉館19時

【ご利用いただける会員種別】  
オールアクセス・レギュラー・ファミリー・テイクタイム  
ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4