

5/3 憲法記念日 (月) 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	10:30
11:00	コンビネーションエアロ				アクアビクス45	11:00
11:30	韓 要予約28名	イベント 11:30~12:10	11:15~13:15		田邊 要予約30名	11:30
12:00	パワーヨガ	リズムライド & Jumping Hi	成人 スイミング スクール	4		12:00
12:30	韓 要予約28名	堀 & 山野井 要予約10名		3		12:30
13:00	12:30~13:00	12:35~13:05				13:00
13:30	FIGHTING DOJO	ファンクショナルトレーニング				13:30
14:00	堀 要予約28名	田邊 要予約12名				14:00
14:30	13:20~14:00		13:30~14:00			14:30
15:00	シェイプパンプ		中級クロール	5		15:00
15:30	山野井 要予約28名		藤江 要予約15名			15:30
16:00	14:15~14:55		14:15~14:45	5		16:00
16:30	コンビネーションステップ		中級バタフライ			16:30
17:00	安井 要予約28名		藤江 要予約15名			17:00
17:30	15:15~17:45	15:10~15:50	15:00~15:45	4		17:30
18:00		ポテイクアストレッチ	フィンスイミング45			18:00
18:30	キッズイベント 逆上がり教室	藤井 要予約12名	羽鳥 要予約20名(貸出し10名)			18:30
19:00						19:00

【イベントプログラム】
●スタジオB
11:30~12:10
『リズムライド & Jumping Hi』
バイクをこく、トランポリンで弾むを交互に行います！二人のインストラクターと一緒に力を出し切りましょう！！

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