

5/4 みどりの日 (火) 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	イベント 10:30~11:10				10:30~11:15	10:30
11:00	経絡ヨガ 小川 要予約28名				アクアピクス45 美山	11:00
11:30	11:25~12:05 ファイアアタックBEAT	11:20~11:50 アロマヒーリング 石本 要予約12名	11:15~13:15 成人 スイミング スクール	4	要予約30名	11:30
12:00	イベント 12:20~13:00 シェイブパンプ ~コラボ~			3		12:00
12:30	13:20~14:00 コンビネーションステップ	13:15~13:55 バレエエクササイズ 松尾 要予約12名	13:30~14:30 マスターズ練習会 有料	3		12:30
13:00	14:15~14:55 コンビネーションエアロ					13:00
13:30	15:15~18:45 キッズ 体育 スクール	15:10~15:50 ヨガ 福島 要予約12名	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	2	14:30~15:00 アクアウォーク&ジョグ	13:30
14:00				1		14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

【イベントプログラム】
 ●スタジオA
 12:20~13:00
『経絡ヨガ』
 経絡(身体の中の気の通り道)を整え、気の流れを良くしていきます！ヨガ初心者の方も簡単でわかりやすい内容です。
 ●スタジオA
 12:20~13:00
『シェイブパンプ~コラボ~』
 田邊&横田、二人のインストラクターによるシェイブパンプです！二人と一緒にがっつき鍛えたい方、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