

7/23 スポーツの日 (金) 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 10:30~11:15	10:30
11:00		10:50~11:30			Han Dance	11:00
11:30	11:00~11:40 CSLive ZUMBA®	ピラティスPlus			要予約30名	11:30
12:00	LIVE HARU 要予約30名	金子 要予約12名	11:15~13:15	4	【イベントプログラム】 ●プール 10:30~11:15 『Han Dance』 色々な動きを組み合わせる 行う韓インストラクターのスペ シャルアクアダンス! 是非、ご参加ください。	12:00
12:30	イベント 12:30~13:10	パワーヨガ	成人 スイミング スクール			12:30
13:00	パワーパンプ&シェイパンプ ~コラボ~	金子 要予約12名		3		13:00
13:30	小西&田邊 要予約28名					13:30
14:00	13:30~14:00 CSLive ファイティングDOJO		13:30~14:30			14:00
14:30	LIVE NEGI 要予約30名	14:10~14:40	バタフライフォームチェック (撮影込み)	5		14:30
15:00	14:20~15:00	コアヒーリング	お一人様1,650円			15:00
15:30	コンビネーションエアロ	石本 要予約12名	藤江 事前予約10名			15:30
16:00	鈴木 要予約30名				15:00~15:30	16:00
16:30	15:15~18:45		15:15~19:00	2	アクアピクス30	16:30
17:00	キッズ スクール & イベント		キッズ スイミング スクール & イベント		石本	17:00
17:30		【イベントプログラム】 ●スタジオA 12:30~13:10 『パワーパンプ&シェイパンプ ~コラボ~』 二つのレッスンのトレーニング パート良いとこどり! 小西&田邊のコラボをぜひ、お楽 しみください!!			【有料イベントプログラム】 ●プール 13:30~14:30 『バタフライフォームチェック』 バタフライのフォームチェッ クを行います。(撮影込み) 参加費⇒1名 1,650円(税込) 時間⇒60分 定員⇒10名 事前予約となります。 【撮影について】 ・ご自身のカメラやスマホ、又 はUSBをお持ちください。	17:30
18:00						18:00
18:30				2		18:30
19:00	開館10時 閉館19時					19:00

【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