

# 11/3 文化の日 (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	10:30
11:00	ZUMBA 梶原	有料イベント			アクアピクス45 宮本	11:00
11:30	11:25~12:05 CSLive ピラティス	11:20~12:00 飛距離を伸ばす ゴルフエクササイズ 事前予約制			要予約30名	11:30
12:00	REC	生井 事前予約12名	11:45~13:45			12:00
12:30	12:20~13:00 フィールヨガ		成人 スイミング スクール	4		12:30
13:00	横田					13:00
13:30	13:20~14:00 シェイプパンプ	13:10~13:50 氣功				13:30
14:00	小西	松矢 要予約12名				14:00
14:30	14:20~15:00 シンプルステップ	14:20~15:00 ステップアップファイト 事前予約制	13:55~14:25 中級背泳ぎ	5		14:30
15:00	大木	堀 事前予約10名	藤江 要予約15名		14:30~15:00 アクアダンス	15:00
15:30	15:20~16:00 コンビネーションエアロ		14:35~15:05 中級平泳ぎ	5		15:30
16:00	大木	<p>【イベントプログラム】</p> <p>●スタジオB 11:20~12:00 有料プログラム 『飛距離を伸ばすエクササイズ』 ストレッチボールやアイアンクラブ を使用し、肩甲骨のストレッチで柔軟性アップ、下半身と体幹トレーニングも行います！</p> <p>●スタジオB 14:20~15:00 有料プログラム 『ステップアップファイト』 格闘動作のスキルアップを目指します！スキルアップした動作で動きの流れも楽しみましょう！！</p>	池田 要予約15名		小松	16:00
16:30	16:15~18:45			15:15~19:00		
17:00	キッズダンススクール		キッズ スイミング スクール	2		17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00				2		19:00

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