

# 1/10 成人の日 (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			10:10~11:10			10:30
	10:40~11:20		ベビースイミング スクール	4	10:30~11:15	10:30
11:00	ピラティスPlus				アクアピクス45	11:00
11:30	金子		11:15~13:15		韓	11:30
	11:35~12:15	11:40~12:20	成人 スイミング スクール	4	要予約40名	11:30
12:00	コンビネーションエアロ	フィールヨガ				12:00
12:30	韓	石本 要予約14名				12:30
	12:30~13:10		3	12:30		
13:00	ZUMBA®					13:00
13:30	梶原		13:30~14:00			13:30
	13:25~14:05		中級クロール	5		13:30
14:00	シェイブパンプ		藤江 要予約15名			14:00
	イベント 山野井 要予約28名		14:10~14:40			14:00
14:30	14:20~15:00		フインスイミング	4		14:30
	ファイアアタックBEAT ~コラボ~		羽鳥 要予約20名(貸し出し10名)			14:30
15:00	堤 & 山野井				14:50~15:20	15:00
	15:15~18:45	15:20~16:00	15:15~19:00		AQUA jam	15:00
15:30		ポテイクエストレッチ		2	横田	15:30
16:00		藤井 要予約14名			16:00	
16:30						16:30
17:00	キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール			17:00
17:30		【イベントプログラム】 ●スタジオA 14:20~15:00 『ファイアアタックBEAT ~コラボ~』 ゴールデンウィーク以来、待望の堤 & 山野井による格闘レッスンです。 いつもとは違う二人のパフォー マンスもお楽しみください!!				17:30
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・テイトム  
 ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4