

LESSON PROGRAM 2022.7.1～ ザバススポーツクラブ藤が丘

CSLive

「LIVE」はリアルタイム配信、「REC」はアーカイブ映像

NEW

今季からスタートの新しいレッスンは、

暗

初めての方でも楽しめるレッスンは、

暗

普段のレッスンを暗転化、集中した状態で新感覚トレーニングが行えるレッスンです。

	MON<月曜日>				TUE<火曜日>				WED<水曜日>				THU <木曜日>	FRI<金曜日>				SAT<土曜日>				SUN<日曜日>						
	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール		スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール			
8:00	OPEN 8:30																											
8:30	OPEN 8:30																											
9:00		卓球				卓球				卓球																		
9:30	FIT jam				CSLive シェイブパンプ				シンプルステップ 青木					ヨガ 金子	シェイブパンプ 小西													
9:45	NEW 石本				REC CSLive PARTY jam									要予約	要予約													
10:00	9:45~10:15 CSLive PARTY jam	スモールホールFUN 金子 要予約																										
10:30																												
11:00																												
11:30																												
12:00																												
12:30																												
13:00																												
13:30																												
14:00																												
14:30																												
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30																												
20:00																												
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00																												

休館日

（ご案内）
 <最大人数>
 スタジオA:38名、スタジオB:14名
 ※スタジオA→バンパ系28名、スムース&ヒーリング18名
 コンビネーションステップ32名
 スタジオB→バンパ系、バランスボール12名
 Jumping Hi ⇒ 10名、リズムライド ⇒ 5名
 アクアビクス:40名、スイムレッスン:15名(フィンのみ20名)
 ※ハイドロトレーニング ⇒ 10名
 フィンスイミング ⇒ 貸し出しは、10名
 シュノーケリング ⇒ 貸し出しは、5名
 ◆要予約レッスンは、開始30分前より予約バンドを配布します。
 お電話、ご本人以外のご予約はできません。
 ◆レッスン開始後、遅れてのご入場・ご参加はできません。
 ◆プライベートレッスン、スクール短期水泳教室などにより、プールご利用の制限が出る場合があります。
 ◆都合により、内容・担当者が変更となる場合があります。
 ◆スタジオプログラムは、最長40分レッスンとなっております。
 ◆赤い太枠は、7月1日より変更(時間・担当者含む)のレッスンです。

- 脂肪燃焼系
- コンディショニング・体調調整系
- ヨガ・オリエント系
- ダンス・カルチャー系
- トレーニング系
- アクアビクス・有酸素運動系
- スイム泳法・レッスン系
- トピックスレッスン

※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がございます。