

7/18(月) 海の日祝日プログラム

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	プリーコース	20M	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	10:20~11:00 コンビネーションエアロ	10:25~11:05 バランスボール	10:10~11:10 ベビースイミングスクール	4	10:30~11:15 海の日アクアスペシャル 石本 & 濱岡 & 横田	10:30
11:00	峯本	小西 要予約12名				11:00
11:30	11:20~12:00 シェイプパンプ		11:15~13:15 成人スイミングスクール	4	【イベントプログラム】 ●プール 10:30~11:15 『海の日アクアスペシャル』 シンプルな動きやトレーニングでお腹もスッキリ、水しぶきもあげて気分もスッキリ!! 3人のインストラクターと一緒に夏のプールを楽しみましょう!	11:30
12:00	小西 要予約28名					12:00
12:30	12:20~13:00 ファイトアタックBEAT			3		12:30
13:00	堀					13:00
13:30	13:20~14:50 CSLiveFes ZUMBA 事前予約制(有料) with staff~横田 & 石本~ 14時00分~14時10分は、 クリーンタイムとなります	13:30~14:10 ヨガ 金子 要予約14名	13:30~14:00 フォームチェック(撮影込み) お一人様1,650円(事前予約制) 藤江 要予約5名	5		13:30
14:00			14:10~14:40 フィンスイミング 羽鳥 要予約20名(貸し出し10名)	4		14:00
14:30					14:50~15:20 アクアダンス 小松	14:30
15:00		15:10~15:50 ポテイクアストレッチ 藤井 要予約14名	15:15~19:00	2		15:00
15:30	15:15~18:45				【有料イベントプログラム】 ●プール 13:30~14:00 『フォームチェック(撮影込み)』 4種目から1種目選択。 フォームチェックを行います。 参加費⇒1名 1,650円(税込) 時間⇒30分 定員⇒5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。	15:30
16:00						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					17:30	
18:00					18:00	
18:30				2	18:30	
19:00					19:00	

開館9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・マンズリー4