

ザバススポーツクラブ/金沢八景 プログラムスケジュール 2020年10月~

時間	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>		
	ジム	スタジオ		ジム	スタジオ			ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ	
		A	B		A	B			A	B		A	B		A	B		A	B
8:30																			
9:00		8:50-9:10 健康体操 植竹 雅 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球		8:50-9:10 健康体操 本田 綾香 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球			8:45-9:15 動きタイム 本田 綾香 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球		8:50-9:10 健康体操 新井 恵子 定員25名	8:30-9:15 フリー 卓球		土曜日・日曜日は10:00から営業です				
9:30		9:15-9:45 アクアウォーク&ジョグ 藤田 麻里 定員36名	9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 定員25名	9:25-9:55 ZUMBAGOLD® 荒竹 奈津子 定員25名	9:45-10:10 フレックスストレッチ 本田 綾香 定員18名		9:45 スタート 7 9:30-10:00 ボテイケアストレッチ 山仲 和巳 定員25名	9:30-10:00 アクアウォーク&ジョグ 本田 綾香 定員36名	9:45-10:15 パワーヨガ 岡島 理恵 定員18名	9:30-10:00 シンプルエアロ 新井 恵子 定員25名	9:45-10:15 太極拳 堀江 尊子 定員18名	9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎							
10:00		9:35-10:05 シンプルエアロ 新井 恵子 定員18名	9:55-10:40 アクア45 藤田 麻里 3	10:25-10:55 ラテンファン 角川 真美子 定員25名	10:45-11:05 The Beauty Project 本田 綾香 定員18名		10:15 スタート 7 10:40-11:10 シンプルエアロ 山仲 和巳 定員25名	10:10-10:40 アクア30 本田 綾香 3	10:35-11:05 ヨガ 稲木 順子 定員25名	10:50-11:20 ファイトアタックBEAT 外園 優 定員18名	9:40-10:25 アクア サーキット45 高橋 彩子 定員36名								
11:00		10:55-11:25 ボテイケアストレッチ 本田 綾香 定員25名	10:50-11:20 スムースモーション 植竹 雅 定員18名	11:30-12:00 コンビネーションエアロLow シェフ 公乃 定員25名	12:15-12:45 ファイターアタックBEAT 外園 優 定員18名		11:40-12:10 ラテンダンス 大城 知子 定員25名	11:55-12:25 シンプルステップ 角川 真美子 定員14名	13:05-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員25名	13:00-13:30 オリジナルステップ 角川 真美子 定員14名	13:25-13:55 アクア30(ベル) 韓 順亜 定員24名	13:15-13:45 ZUMBA® 梶原 千寿子 定員25名	13:10-13:40 スムースモーション 植竹 雅 定員18名	13:20-13:50 アクア30 本田 綾香 定員36名					
12:00			成人 スイミング スクール																
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																			

【運動強度の目安】 □ どなたでもご参加できます。 □ 初めてのご参加でも楽しめるプログラム。 □ 動きに慣れた方向けのプログラム。 □ 顔を水につけずに動くプログラムです。 □ 泳ぎのプログラムです。 □ 有料プログラムです。レセプションまでお問い合わせ下さい。

【ご案内】
 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。
 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。
 ◇定員があるプログラムは、開始60分前より参加バントをレセプションにて配布いたします。
 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。
 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数です。参加人数により、変更することがございます。ご了承ください。