

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 2022年7月1日~

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>		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール		スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	A	B		A	B			A	B		A	B		A	B		A	B	
8:30																			
9:00	8:45-9:15 動きタイム 植竹 雅 定員28名	8:30-9:15 フリー 卓球	定員36名	8:50-9:10 かんたん体操 本田 綾香 定員28名	8:30-9:15 フリー 卓球	9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 定員30名		8:50-9:10 かんたん体操 本田 綾香 定員28名	8:30-9:15 フリー 卓球		9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎		土曜日・日曜日は9:00から営業です						
9:30	9:30-10:10 フィールヨガ 植竹 雅 定員28名	9:15-9:45 アクアワーク&ジョブ 藤田 麻里 定員36名	3	9:25-10:05 ZUMBAGOLD® 荒竹 奈津子 定員28名	9:40-10:10 フレックスストレッチ 本田 綾香 定員20名	9:45-10:30 アクア45 高橋 彩子 定員36名		9:30-10:10 ポテイクエストレッチ 山仲 和巳 定員28名	9:30-10:00 アクアワーク&ジョブ 本田 綾香 定員36名	9:30-10:10 太極拳 堀江 尊子 定員28名	9:45-10:25 アクア サーキット45 高橋 彩子 定員36名								
10:00	10:40-11:20 ファイアアタック BEAT 入江 泰斗 定員28名	9:50-10:20 STEP jam 萩原 万里 定員14名	3	10:25-11:05 ラテンファン 角川 真美子 定員28名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール			10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 和巳 定員28名	9:55-10:35 シンブルステップ 角川 真美子 定員14名	10:10-10:40 AQUA jam 本田 綾香 定員36名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール		10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員28名	10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員28名	11:00-11:30 ベビー スイミング スクール	9:45-11:45 キッズ スイミング スクール			
11:30	11:45-12:25 ポテイクエストレ ニング 本田 綾香 定員25名	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE 定員18名	3	11:30-12:10 コンピネーション エアロLow シェフ 公乃 定員28名	11:30-12:40 Dynamic AERO (有料)			11:40-12:20 ラテンダンス 大城 知子 定員28名	10:55-12:05 STEP Sensational (有料)	11:55-12:35 バレエエクササイズ 植竹 雅 定員24名	成人 スイミング スクール		11:30-12:10 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員28名	11:35-12:15 ラテンダンス 大城 知子 定員28名	12:00-12:30 ワンポイント スイム基礎				
12:30	12:40-13:20 CSLive スムース&ヒーリング REC 定員18名	13:00-13:30 ウェーブアクア 本田 綾香 定員28名	3	12:30-13:10 ストリートダンス 稲本 順子 定員28名	13:00-13:30 ワンポイント スイム応用			12:55-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員28名	12:45-13:15 プライベート スイム	13:10-13:50 CSLive ピラティス REC 定員18名			12:50-13:30 ジャズストレッチ 大城 知子 定員28名	12:20-13:05 アクア サーキット45 入江 泰斗 定員36名	12:20-12:50 STEP jam 萩原 万里 定員14名	12:55-13:25 アクアワーク&ジョブ 新田 悠貴 定員36名			
13:30	13:30-14:10 コンピネーション エアロLow 野村 かおり 定員28名	14:20-15:00 ヨガ 齊藤 英華 定員20名	4	14:15-14:55 ポテイクエストレ ニング 藤田 麻里 定員28名	13:20-14:00 CSLive La フットキュア REC 定員18名			14:00-14:40 バレエエクササイズ 吉田 純子 定員24名	13:25-13:55 アクア30(ヘル) 韓 順亜 定員24名	13:15-13:55 ZUMBA® 梶原 千寿子 定員28名			13:55-14:35 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員28名	13:30-14:00 成人 スイミング スクール	13:10-13:40 ストリートダンス(有料) 遠藤 大輔 定員14名	13:30-14:00 パワーパンプ 高橋 俊平 定員14名	13:45-14:15 AQUA jam 新田 悠貴 定員36名		
14:30	14:45-15:25 シンブルエアロLow 野村 かおり 定員28名	14:35-15:05 ワンポイント スイム基礎	4	14:20-14:50 CSLive リズムCAMP REC 定員18名	14:15-15:00 アクア サーキット45 高橋 彩子 定員36名			15:15-15:55 気功 松矢 好布 定員28名	14:20-15:00 ヨガ 齊藤 英華 定員20名	14:20-15:00 ストリートダンス 荒竹 奈津子 定員28名			14:20-15:00 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員28名	13:50-15:20 ファースト ポジション (有料) 大城 知子	14:35-15:20 目指せ マスターズ	14:25-14:55 CSLive PARTY jam REC 定員18名	15:00-15:30 トレーニング スイム		
15:30	15:55-16:35 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員28名	15:30-16:10 ZUMBA® 小菅 麻佑 定員20名	2	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール			16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 順亜 定員28名	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	15:25-16:05 CSLive ピラティスplus REC 定員18名			15:10-15:50 ファイアアタック BEAT 入江 泰斗 定員28名	15:20-18:30 キッズ スイミング スクール	15:30-16:10 CSLive PARTY jam REC 定員18名				
16:30	18:00-19:00 フリー 卓球	19:20-20:00 ピラティス 岩見 明香 定員28名	3	19:00-19:40 CSLive ZUMBA® LIVE 定員18名	19:20-20:00 ワークアウト YOGA 萩原 万里 定員28名			19:15-19:55 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員28名	19:10-19:50 CSLive ファイアアタックBEAT REC 定員18名	19:20-20:00 オリジナルステップ 山仲 和巳 定員18名			16:25-16:55 フィールヨガ 萩原 万里 定員28名	16:30-17:30 キッズ ダンス スクール	16:15-16:55 ヨガ 齊藤 英華 定員28名				
17:30	19:20-20:00 ピラティス 岩見 明香 定員28名	19:25-19:55 CSLive PARTY jam REC 定員18名	3	20:10-20:50 ファイアアタック BEAT 入江 泰斗 定員28名	20:05-20:45 CSLive スムース&ヒーリング REC 定員18名	20:00-21:00 成人 スイミング スクール		20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員28名	20:10-20:40 CSLive パワーパンプ REC 定員14名	20:20-20:50 ポテイクエストレ ニング 新田 悠貴 定員28名			18:20-19:00 ストリートダンス 荒竹 奈津子 定員28名	19:10-19:40 CSLive リズムCAMP REC 定員18名	19:15-19:45 アクア30 伊藤 由香里				
18:30	20:20-21:00 コンピネーション エアロLow 岩見 明香 定員28名	20:25-20:55 シェイブパンプ 高橋 俊平 定員14名	3	22:00閉館	22:00閉館			22:00閉館	22:00閉館	20:00-21:00 成人 スイミング スクール			19:55-20:35 CSLive シェイブパンプ REC 定員14名	21:00閉館					
19:30	22:00閉館	22:00閉館		22:00閉館	22:00閉館			22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館			22:00閉館	22:00閉館					

【ご案内】
 ◇毎週水曜日はフィットネスエアリア休館日です。
 ◇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分前より参加バンドを
 レセプションにて配布いたします。
 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。
 ◇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。

■ 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。