

# 7/18 (月) 海の日プログラムスケジュール

祝日営業時間 9:00~19:00

|       | ジム | スタジオ                                   |                                   | プール                          | インフォメーション  |
|-------|----|--|-----------------------------------|------------------------------|--|
|       |    | スタジオ1<br>定員55名                         | スタジオ2<br>定員20名                    |                              |  |
| 9:00  |    |  |                                   |                              | 各種有料イベントは別紙館内POPをご確認ください。  |
| 9:30  |    |  |                                   | 9:30<br>有料イベント               |  |
| 10:00 |    | 10:00<br>ファンクショナル<br>コンディショニング40<br>寺田 | 10:15<br>CSLive<br>リズムCAMP        | スイム54                        | 11:00<br>クロール呼吸<br>クロールの呼吸が苦手な方を対象にしたレッスンです。25M泳ぐのに苦しい方、もっと楽に泳ぎたい方、もう1度呼吸を見直してみませんか？ |
| 10:30 |    |  | REC                               | ※3コース使用します                   |  |
| 11:00 |    | 11:00<br>コンビネーション<br>エアロ40<br>関口       | 11:30<br>有料イベント                   | 11:00<br>クロール呼吸<br>無料イベント 飯島 |  |
| 11:30 |    |  | 12:10-12:20クリーンタイム                |                              |  |
| 12:00 |    | 12:00<br>ファイトアタック<br>BEAT40<br>鈴木(孝)   | DANCE DAY<br>2022.7.18<br>ダンスWAVE | 12:15<br>アクアピクス<br>45<br>関口  |  |
| 12:30 |    |  |                                   |                              |  |
| 13:00 |    | 13:05<br>シンプル<br>エアロ40<br>鈴木(孝)        | 13:20<br>14:00-14:10クリーンタイム       |                              |  |
| 13:30 |    |  | DANCE DAY<br>2022.7.18<br>ZUMBA   |                              |  |
| 14:00 |    | 14:20<br>ヨガ40<br>佐野                    |                                   |                              |  |
| 14:30 |    |  |                                   |                              |  |
| 15:00 |    |  |                                   |                              |  |
| 15:30 |    | 15:30                                  | 15:30                             | 15:30                        |  |
| 16:00 |    | キッズ<br>体育<br>スクール                      | キッズ<br>ダンス<br>スクール                | キッズ<br>スイミング<br>スクール         |  |
| 16:30 |    | 16:30                                  | 16:30                             | 16:30                        |  |
| 17:00 |    | キッズ<br>体育<br>スクール                      | キッズ<br>ダンス<br>スクール                | キッズ<br>スイミング<br>スクール         |  |
| 17:30 |    | 17:30                                  |                                   | 17:30                        |  |
| 18:00 |    | キッズ<br>体育<br>スクール                      |                                   | キッズ<br>スイミング<br>スクール         |  |
| 18:30 |    |  |                                   |                              |  |

運動エリアは18:45までご利用いただけます。

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮下さい。
- テイクタイムAの14時以降、テイクタイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。

ザバススポーツクラブ新松戸店