

4/29(月)昭和の日

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	フリーコース	20M	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	10:00~10:40					10:00
10:30	フィールヨガ 石本				10:30~11:15	10:30
11:00	11:00~11:40	11:00~11:40			アクアピクス45	11:00
11:30	ファイトアタックBEAT 石本	リズムライド 堤			美山	11:30
12:00	12:00~12:40					12:00
12:30	コンビネーションエアロ 岩見					12:30
13:00	13:00~13:40	13:00~13:40				13:00
13:30	ホ`ディメイクトレーニング` 岩見	スム-ス&ヒーリング`	13:30~14:00			13:30
14:00	14:00~14:40	CSLive REC	中級水泳	5		14:00
14:30	ZUMBA® 大里		14:10~14:40	フインスイム	4	
15:00	15:15~19:00				14:50~15:20	15:00
15:30		15:20~16:00	15:15~19:00		アクアサーキット30	15:30
16:00		ポテイクアストレッチ 藤井			石本	16:00
16:30						16:30
17:00	キッズ` 体育 スクール			4		17:00
17:30			キッズ スイミング スクール			17:30
18:00						18:00
18:30				2		18:30
19:00	開館9時 閉館19時					19:00

【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・デイトime・ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンズリー4