

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 2024年4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>		
	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31名	8:30-9:15 フリー 卓球		8:50-9:10 かんたん体操 角川 真美子 定員31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31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 スムース&ヒーリング 植竹 雅 定員28名	9:30-9:50 高血圧予防ストレッチ 定員18名	9:15-9:45 アクアワーク&ジョグ 藤田 麻里 3	9:25-10:05 エアロサーキット 角川 真美子 定員31名	9:40-10:10 CSLive REC LEG 定員18名	9:45-10:30 アクア サーキット45 高橋 彩子 3		9:30-10:10 ポテイクエストレッチ 山仲 和巳 定員31名	9:55-10:35 シンブルステップ 角川 真美子 定員15名	9:30-10:00 アクアワーク&ジョグ 本田 綾香 3	9:30-10:10 太極拳 堀江 穂子 定員31名	9:30-10:10 CSLive REC シンブルエアロ 定員18名	9:40-10:25 アクア45 高橋 彩子 3						
10:00			9:55-10:40 アクア45 藤田 麻里 3																
10:30				10:25-11:05 ラテンファン 角川 真美子 定員31名	10:35-11:15 CSLive REC フィールピラティス 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3		10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 和巳 定員31名	10:50-11:20 ピキナーステップ 角川 真美子 (有料)	10:25-10:45 高血圧予防ストレッチ CSLive REC 定員18名	10:25-10:45 ヨガ 稲木 順子 定員31名	11:00-11:40 CSLive REC Lati Lati 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3	10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員31名	9:00~12:30 キッズ体育	10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員31名	11:00-11:30 CSLive REC リズムCAMP 定員18名	9:45-11:45 キッズ スイミング スクール 3	
11:00	10:45-11:25 ファイトアタック BEAT 入江 泰斗 定員31名	11:00-11:40 CSLive REC ダンスWAVE 定員18名		11:30-12:10 コンビネーション エアロLow シェフ 公乃 定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO (有料) 森 美紀 3														
11:30			成人 スイミング スクール 3																
12:00	11:55-12:25 ポテイクエストレニング 高橋 俊平 定員25名	12:00-12:30 CSLive REC リズムCAMP 定員18名		12:30-13:10 ストリートダンス 稲木 順子 定員31名	13:00-13:30 アクア30 本田 綾香 定員28名														
12:30																			
13:00			13:00-13:30 アクア30 本田 綾香 定員28名																
13:30	13:30-14:10 コンビネーション エアロLow 野村 かおり 定員31名	13:20-14:00 CSLive REC ヨガ 定員18名		13:15-13:55 CSLive REC カラダテトックス 定員18名	13:30-14:00 アクア45 本田 綾香 3														
14:00			13:50-14:20 アクアサーキット 本田 綾香 3																
14:30				14:10-14:50 ポテイクア 藤田 麻里 定員31名	14:10-14:40 CSLive REC X-CORE FIGHT NG 定員18名	14:15-15:00 アクア45 高橋 彩子 3													
15:00	14:45-15:25 シンブルエアロLow 野村 かおり 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員22名	14:35-15:05 ワンポイント スイム基礎 4																
15:30				14:55-15:15 高血圧予防ストレッチ CSLive REC 定員18名															
16:00	15:50-16:30 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員31名	15:30-16:10 ZUMBA® 小菅 麻佑 定員22名		15:50-16:30 ヨガ 伊藤 由香里 定員31名															
16:30																			
17:00			キッズ スイミング スクール 2																
17:30																			
18:00																			
18:30	18:10-18:50 ポテイクエストレッチ 岩見 明香 定員31名	18:00-19:00 フリー 卓球																	
19:00																			
19:30	19:00-20:00 機能改善 ピラティス (有料) 岩見 明香 定員18名	19:25-19:55 CSLive REC 痛せる! 脂肪燃焼ダンス 定員18名		19:15-19:45 スムース&ヒーリング 萩原 万里 定員28名	19:10-19:50 CSLive REC シェイプパンプ 定員14名														
20:00			20:00-20:30 ワンポイント スイム基礎 4																
20:30	20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 明香 定員31名	20:20-21:00 CSLive REC シェイプパンプ 定員14名		20:10-20:50 ZUMBA® 叶 朝羽 定員31名	20:05-20:35 CSLive REC X-CORE TRAIN NG 定員18名														
21:00																			
21:30																			
22:00			22:00閉館																

【ご案内】
 ◇毎週水曜日はフィットネスエアロ休館日です。
 ◇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。
 ◇定員があるプールプログラムは、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。
 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。

どなたでもご参加できます。 初めての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。