SAVAS SPORTS CLUB DELTA

2025年ゴールデンウィーク
レッスンプログラム

昭和の日 4月29日（火・祝）

スタジオ 1
- 11:50 ルーシーダットン 永井
- 12:40 シンプルエアロ40 四辻
- 13:40 オリジナルエアロ40 四辻
- 14:40 ZUMBA®40 清
- 15:30 健康太極拳 下西
- 選手コーストレーニング

スタジオ 2
- キッズダンススクール
- 10:30 ZUMBA®40 瀬戸
- スペシャル 11:30 ボディメイクトレーニング＆ストレッチ50 清
- 12:45 セルフボディコンディショニング40 ～背骨コンディショニング～ 永井
- R 13:40 リズムライド30 (CSLive)
- 14:40 ヨガ40 外山

プール メイン
- プールエリアのご利用可能時間は10：00～となります。
- キッズスイミングスクール
- 12:10 マスターズ練習会45 柱谷
- 14:00 フィットフリースイムコース
- 14:30 中級スイムトレーニング 高橋（雅）
- キッズスイミングスクール

プール ラグジュアリー
- 10:30 アクアビクス30 岡井
- 11:10 アクアウォーク＆ジョグ 岡井
- 13:10 アクアダンス30 小林

レンタル品は数に限りがございます。

営業時間 9:00～19:00／スポーツエリア 18:45迄

デイタイム、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円（時間外利用料）でご利用いただけます。

憲法記念日 5月3日（土・祝）

スタジオ 1
- 10:40 ボディケアストレッチ 清
- 11:40 シェイプパンプ40 岩永
- 12:35 ファイトアタックBEAT 菱谷（望）
- 13:30 シンプルエアロ40 清
- R 14:50 ビューティープロジェクト～SHISEI～ (CSLive)
- 選手コーストレーニング

スタジオ 2
- キッズダンススクール
- R 10:40 スムース＆ヒーリング (CSLive)
- 11:40 ステップjam 松澤
- 12:30 ピラティス30 菱谷
- 13:30 パワーライド 岩永
- R 14:30 X-CORE RIDING (CSLive)

プール メイン
- プールエリアのご利用可能時間は10：00～となります。
- キッズスイミングスクール
- 11:50 水泳部（有料） 西川
- キッズスイミングスクール
- 選手コース

プール ラグジュアリー
- 10:30 アクアビクス30 田中
- 11:10 リカバリー 田中

営業時間 9:00～19:00／スポーツエリア 18:45迄

デイタイム、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円（時間外利用料）でご利用いただけます。

5月4日（日）

スタジオ 1
- 選手コーストレーニング
- 10:30 シンプルエアロ40 相良
- R 11:30 ボディメイクトレーニング (CSLive)
- R 12:20 スムース＆ヒーリング (CSLive)
- 13:10 パワーヨガ 平石
- 14:05 ZUMBA®40 清
- 15:00 ヨガ40 澤井
- 16:00 ファイトアタックBEAT 菱谷（望）

スタジオ 2
- キッズダンススクール
- 11:30 パワーライド 福元
- R 12:30 リズムライド30 (CSLive)
- R 13:20 メディカルフィットネスフレイル予防・改善 (CSLive)
- R 14:10 フィールピラティス (CSLive)
- R 15:00 シェイプパンプ40 (CSLive)
- R 16:00 スムース＆ヒーリング (CSLive)

プール メイン
- キッズスイミングスクール
- 背泳ぎ
- 12:00 初級水泳 高橋（雅）
- 13:40 水泳部（有料） 柱谷
- 選手コース

プール ラグジュアリー
- 12:40 アクアサーキット 清
- 14:00 アクアビクス30 田中

営業時間 9:00～19:00／スポーツエリア 18:45迄

デイタイム、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円（時間外利用料）でご利用いただけます。

こどもの日 5月5日（月・祝）

スタジオ 1
- 10:30 ファイトアタックBEAT 菱谷（望）
- 11:25 セルフボディコンディショニング40 ～背骨コンディショニング～ 山本
- 12:20 ZUMBA®40 清
- スペシャル 13:15 オリジナルパンプ 平石
- R 14:15 シンプルエアロ40 (CSLive)

スタジオ 2
- キッズダンススクール
- 10:30 メディカルフィットネスフレイル予防・改善 (CSLive)
- R 11:00 ダンスWAVE (CSLive)
- 11:55 動きタイム 前尾
- R 12:40 X-CORE RIDING (CSLive)
- R 13:30 リズムライド30 (CSLive)
- 14:30 ポッチャスタッフ

プール メイン
- プールエリアのご利用可能時間は10：00～となります。
- キッズスイミングスクール
- 12:15 中級スイムトレーニング 小林
- 13:10 初級水泳 岡井
- キッズスイミングスクール

プール ラグジュアリー
- 10:30 アクアダンス30 小林
- 11:10 アクアウォーク＆トレーニング 清
- バタフライ
- 13:50 アクアビクス30 菱谷

営業時間 9:00～19:00／スポーツエリア 18:45迄

デイタイム、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円（時間外利用料）でご利用いただけます。

振替休日 5月6日（火・祝）

スタジオ 1
- 10:30 セルフボディコンディショニング40 ～背骨コンディショニング～ 下田
- 11:30 コンビネーションエアロ40 下田
- 12:40 シンプルエアロ40 四辻
- 13:40 オリジナルエアロ40 四辻
- 14:40 ZUMBA®40 山崎
- 15:30 健康太極拳 下西
- 選手コーストレーニング

スタジオ 2
- キッズダンススクール
- 10:30 ZUMBA®40 瀬戸
- 11:50 リズムライド30 清
- 12:45 フィールピラティス 小林
- 13:40 水泳部（有料） 柱谷
- 14:55 フィールヨガ 小林

プール メイン
- プールエリアのご利用可能時間は10：00～となります。
- キッズスイミングスクール
- 12:10 マスターズ練習会45 柱谷
- 14:00 フィットフリースイムコース
- 14:30 中級スイムトレーニング 高橋（雅）
- キッズスイミングスクール

プール ラグジュアリー
- 10:30 アクアビクス30 岡井
- 11:10 アクアウォーク＆ジョグ 岡井
- 13:10 水泳部（有料） 柱谷
- 13:10 アクアサーキット 清

レンタル品は数に限りがございます。

営業時間 9:00～19:00／スポーツエリア 18:45迄

デイタイム、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円（時間外利用料）でご利用いただけます。

スペシャルプログラム スペシャル

①4/29（火・祝）11：00～
「ボディメイクトレーニング＆ストレッチ50」
担当：清

バラエティー豊かな腹筋のトレーニングを中心とした自重負荷トレーニングです。レッスンの最後は、ストレッチで身体のケアを行います。

②5/5（月・祝）10：25～
「オリジナルパンプ」
担当：平石

いつもと違う種目で追い込みます！

有料イベント【水泳部】

①5/3（土）11：50～
担当：西川

マスターズ水泳を行っている方向けのクラスです。ミットを使用し、負荷を掛けて泳ぎ込みを行います。

②5/4（日）13：40～
担当：柱谷

ターン練習を中心に行います。

③5/6（火・祝）13：10～
担当：柱谷

フォーム撮影後、大きなスクリーンに映し出し、泳ぎを解説いたします。

※詳細は、館内に掲示してあるポスターをご覧ください。

熱波イベント

①4/29（火・祝）
②5/3（土・祝）
③5/5（月・祝）
④5/6（火・祝）