

5/4(土) みどりの日 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	9:00~11:50		9:00~12:10			9:00	
9:30	キッズ体育スクール		キッズ'スイミング'スクール	クローズ		9:30	
10:00							10:00
10:30				2			10:30
11:00							10:50~11:20
11:30		11:00~11:40			AQUA jam	11:30	
12:00		ファンクショナルトレーニング		1	小松	11:30	
12:30	12:00~12:40	山下			11:30~12:00	12:00	
13:00	ポテイクアストレッチ				アクアダンス	12:00	
13:30	山下		12:15~13:15		小松	12:30	
14:00	13:00~13:40		マスターズ練習会 ※有料	3		13:00	
14:30	コンビネーションエアロ					13:30	
15:00	小野藤					14:00	
15:30	14:00~15:30					14:30	
16:00	有料プログラム ZUMBA® 梶原 & 小野藤 ※別紙参照	14:35~15:15				15:00	
16:30	リズムライド					15:30	
17:00	堤		15:15~17:40			16:00	
17:30	15:45~16:25		キッズ スイミング スクール	2		16:30	
18:00	ファイトアタックBEAT						17:00
18:30	堤					17:30	
19:00	16:45~18:15					18:00	
	キッズ体育スクール					18:30	
						19:00	
開館9時 閉館19時							
【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・ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4							

【有料イベントプログラム】
 ●スタジオA
 14:00~15:30
 『梶原IR & 小野藤IR
 コラボZUMBA®』
 みんなで楽しく踊る60min
 祝日スペシャル
 ご参加くださりお待ちしております！