

5/5(日) こどもの日 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	9:00~10:50	9:00~10:05	9:00~12:10			9:00	
9:30	キッズ体育スクール	卓球	キッズスイミングスクール	クローズ		9:30	
10:00							10:00
10:30		10:20~10:50 X-CORE TRAINING		2		10:30~11:00 フロートシェイブ	10:30
11:00	11:00~11:40 コンビネーションエアロ	CSLive REC		3		石本 11:15~12:00 アクアサーキット45	11:00
11:30	大木 11:50~12:30 ボクシングエアロサーキット			石本	11:30		
12:00					12:00		
12:30	大木 12:45~13:15 パワーパンプ			12:30~13:00 初級スイムトレーニング	4	12:30	
13:00	横田 13:30~14:10 シンプルステップ	13:30~14:00 バランスボール	越水 要予約15名			13:00	
13:30		横田				13:30	
14:00	岩見 14:25~15:05 ピラティス	14:20~14:50 Jumping Hi				14:00	
14:30		小松				14:30	
15:00	15:25~16:25 ステップFun60 (有料セッション)	15:20~15:50 リズムキャンプ				15:00	
15:30		CSLive REC 16:05~16:45				15:30	
16:00	岩見 事前予約	ファイトアタックPRO				16:00	
16:30		CSLive REC				16:30	
17:00						17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00						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