

12/30(火) 特別営業日プログラム

ZAVAS SPORTS CLUB

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	プ リ ン ス	20M	
8:30		8:30~9:30				8:30
9:00	9:00~9:40	卓球				9:00
9:30	シェイプパンプ				9:20~9:50	9:30
	小西				アクアワーク&トレーニング	
10:00		10:00~10:30			横田	10:00
	10:15~10:55	ポテイクアストレッチ			10:00~10:30	
10:30	ファイトアタックBEAT	石村			アクアサーキット30	10:30
11:00	堀	10:40~11:10	10:45~11:15		横田	
	11:20~12:00	ポテコンティショニング	初級水泳	5		11:00
11:30	ヨガ	石村	横田			11:30
12:00	長瀬	11:25~11:55 ウエストヒップライン				12:00
	12:20~12:50	CSLive REC				
12:30	からだアクティブ	12:10~12:50				12:30
13:00	CSLive REC	バレイエクササイズ				13:00
13:30	13:15~13:55	松尾				13:30
	コンビネーションステップ					
14:00	守屋					14:00
	14:10~14:50	14:10~14:50				
14:30	コンビネーションエアロ	スムーズ&ヒーリング				14:30
15:00	守屋	CSLive REC				15:00
	15:10~15:50	15:20~16:00				
15:30	ファイトアタックPRO	ヨガ				15:30
16:00	CSLive REC	福島				16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	17:50~18:30					18:00
18:30	パワーヨガ					18:30
	CSLive REC					
19:00	18:50~19:30		特別営業日8:30~20:00 全会員(ミッドナイトモーニング会員含 む)の方が営業時間内ご利用いただけま す。			19:00
19:30	ベリーダンス					19:30
	SAYAKA					