

# 9/16(月) 敬老の日 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	9:00~9:45					9:00
9:30	キッズ <sup>TM</sup> 体育 スクール		9:30~10:10			9:30
10:00	10:00~10:40	10:00~10:30	キッズスイミングスクール	4		10:00
10:30	ヨガ	X-CORE DANCING	10:10~11:10		<b>イベント</b>	10:30
11:00	金子	<b>CSLive REC</b>	ベビースイミング スクール	3	10:30~11:20	11:00
11:30	11:00~11:40	11:00~11:40			シャッフル全身サーキット 50 コラボレッスン	11:30
12:00	シェイプパンプ	スムース&ヒーリング	11:15~13:15	4	<b>石本 &amp; 横田</b>	12:00
12:30	堀	<b>CSLive REC</b>	成人 スイミング スクール		【イベントプログラム】 ●プール 10:30~11:20 『シャッフル全身サーキット 50』 シンプルな動きやトレーニング でお腹もスッキリ、水しぶきも あけて気分もスッキリ!! 2人のインストラクターと一緒に プールを楽しみましょう!	12:30
13:00	12:00~12:30	12:10~12:40		3		13:00
13:30	X-CORE FIGHTING	X-CORE RIDING				13:30
14:00	堀	<b>CSLive REC</b>	13:30~14:00	5		14:00
14:30	13:00~13:40		中級水泳			14:30
15:00	コンビネーションエアロ		羽鳥 要予約15名			15:00
15:30	及川	<b>CSLive REC</b>	14:10~14:40	4		15:30
16:00	ZUMBA®	ファイトアタックBEAT	フィンスイム			16:00
16:30	及川		大久保 要予約20名(貸出10名)		14:50~15:20	16:30
17:00	15:15~19:00	15:20~16:00			アクアピクス30	17:00
17:30		ポテイクアストレッチ	15:15~19:00	2		17:30
18:00		藤井				18:00
18:30	キッズ <sup>TM</sup> 体育 スクール		キッズ スイミング スクール			18:30
19:00				2		19:00
<b>開館9時 閉館19時</b>						
【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・デイタイム・ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー4						