4月29日（火）昭和の日
プログラムスケジュール

ZAVAS SPORTS CLUB

営業時間　9：00～19：00

	スタジオ A	スタジオ B	プール	
9:00				
9:30				
10:00			10:00 - 10:45 アクアサーキット45 高橋（彩） 3	
10:30	10:25-11:05 ラテンファン 角川 定員31名	10:30-11:00 ボディメイクトレーニング CSLive REC 定員18名		
11:00				
11:30	11:30-12:10 コンビネーションエアロLow シェフ 定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO （有料） 森　美紀		
12:00				
12:30	12:30-13:10 ストリートダンス 稲木 定員31名			
13:00				
13:30		13:20-14:00 シェイプパンプ 長澤 定員14名	13:30 - 14:00 アクアミット 高橋（彩） 3 定員30名	
14:00	14:10-14:50 ボディケア 藤田 定員31名	14:20-15:00 ファイトアタックBEAT 長澤 定員22名	14:15 - 15:00 アクア45 高橋（彩） 3	
14:30				
15:00				
15:30	15:30-16:10 パワーヨガ 萩原 定員31名	15:25-16:05 カラダデトックス CSLive REC 定員18名		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

◇ご利用可能会員種別　：　オールアクセス、レギュラー、ホリデー、ファミリー、デイタイム、スチューデント会員

◇祝日の施設ご利用は『9：00～』、閉館時間は『19：00』です。