

4/29 (月) 昭和の日プログラムスケジュール

5/3 (金) 憲法記念日プログラムスケジュール

祝日営業時間 9:00~19:00				
ジム	スタジオ		プール	インフォメーション
	スタジオ1 定員55名	スタジオ2 定員20名		
9:00				各種有料イベントは別紙館内POPをご確認ください。
9:30				
10:00	10:00 コンビネーション エアロ40 藤原	10:00 CSLive ヒラティス		
10:30			10:45 アクアビクス30 村上	
11:00		11:00 CSLive ダンスWAVE		
11:30	11:15 お昼シェイプ 中川			
12:00	12:00 ファイティング40 (オリジナル) 中川	12:00 CSLive フラエクササイズ		
12:30		12:45 CSLive やせる! 脂肪燃焼ダンス		
13:00				
13:30	13:30 エアロ サーキット40 岡田	13:30 CSLive ヨガ		
14:00				
14:30	14:30 コンビネーション ステップ40 岡田	14:30 CSLive パワーパンプ	14:30 中級クロー 村上	
15:00				
15:30			15:30 キッズ スイミング スクール	
16:00				
16:30			16:30 キッズ スイミング スクール	
17:00				
17:30			17:30 キッズ スイミング スクール	
18:00				
18:30				

運動エリアは18:45までご利用いただけます。

祝日営業時間 9:00~19:00				
ジム	スタジオ		プール	インフォメーション
	スタジオ1 定員55名	スタジオ2 定員20名		
9:00				各種有料イベントは別紙館内POPをご確認ください。
9:30				
10:00	10:00 フレックスストレッチ 小山	10:00 CSLive Lati Lati		
10:30				
11:00	11:00 パワ-ヨガ40 村上	11:00 CSLive ダンスWAVE	11:00 水士気風 中川	
11:30				
12:00	12:00 お昼シェイプ 小山	12:00 CSLive からだアクティブ		
12:30				
13:00	12:45 健康本様巻40 岡村	12:45 CSLive リズムCAMP		
13:30	13:30 CSLive ファイトアタックBEAT			
14:00	13:45 マルチステップ (初級編) 木下			
14:30			14:45 初級半泳ぎ 花地	
15:00	15:00 コンビネーション エアロ40 木下			
15:30			15:30 キッズ スイミング スクール	
16:00				
16:30	16:30 ZUNBA@80 藤田&加藤		16:30 キッズ スイミング スクール	
17:00				
17:30			17:30 キッズ スイミング スクール	
18:00				
18:30				

運動エリアは18:45までご利用いただけます。

■プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮下さい。
■タイムAの14時以降、タイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。

■プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮下さい。
■タイムAの14時以降、タイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。

ザバススポーツクラブ新松戸

ザバススポーツクラブ新松戸

5/4 (土) みどりの日プログラムスケジュール

祝日営業時間 9:00~19:00				
ジム	スタジオ		プール	インフォメーション
	スタジオ1 定員55名	スタジオ2 定員20名		
9:00			キッズ スイミング スクール	各種有料イベントは別紙館内POPをご確認ください。
9:30			9:30 キッズ スイミング スクール	
10:00		10:00 CSLive LEG		
10:30	10:15 動きタイム 中川			
11:00	11:00 ファイティング40 (オリジナル) 中川	11:00 CSLive フラエクササイズ	11:00 アクアビクス30 村上	
11:30		11:50 CSLive リズムCAMP	12:00 初級クロー 山田	
12:00	12:10 キッズイベント 親子ヨガ 村上	12:40 CSLive シェイパンプ	12:40 スイム500 山田	
13:00				
13:30	13:30 フレックスストレッチ 小山			
14:00		14:10 CSLive シンプルエアロ		
14:30			14:30 キッズ スイミング スクール	
15:00				
15:30	15:10 コンビネーション エアロ40 大須賀	15:20 CSLive ヒラティス	15:30 キッズ スイミング スクール	
16:00				
16:30	16:30 ダンス40 (Sバリエーション) 金子		16:30 キッズ スイミング スクール	
17:00				
17:30			17:30 キッズ スイミング スクール	
18:00				
18:30				

運動エリアは18:45までご利用いただけます。

■プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮下さい。
■タイムAの14時以降、タイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。

ザバススポーツクラブ新松戸