4/29（火）昭和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1 定員55名	スタジオ2 定員20名	プール	インフォメーション
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		有料イベント 10:15 ファイティングクラブアクション MOVE 4 ～痩身～ 中川	10:00 REC CSLive リズムCAMP		
10:30				無料イベント 11:00 アクア＆リラックス 松岡	11:00～11:30 アクア＆リラックス 前半20分は音楽に合わせてしっかり体を動かし、後半10分はフロートを使ってリラックスタイムで どなたでも参加できるクラスです。
11:00			11:00 LIVE CSLive カラダデトックス	11:45 中級クロール 松岡	
11:30		12:00 コンビネーションエアロ40 木下	12:00 REC CSLive シェイプパンプ		
12:00		有料イベント 13:00 マルチステップ60（初中級） 木下	13:00 ピラティス40 田澤		
12:30					
13:00			14:20 REC CSLive シンプルエアロ		
13:30					
14:00			15:20 REC CSLive Lati Lati		
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
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。
■テイタイムAの14時以降、テイタイム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

5/3（土）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1 定員55名	スタジオ2 定員20名	プール	インフォメーション
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 ヨガ40 最上	10:00 REC CSLive Lati Lati		
10:30				11:00 アクアビクス45 最上	
11:00		11:00 コンビネーションエアロ40 岡田	11:00 REC CSLive フラエクササイズ	無料イベント 12:00 はじめてスイム	12:00～12:20 はじめてスイム 20分間で300m泳ぐクラスです。 25m単位でゆっくり泳ぐのではじめて泳ぎ込みのクラスにチャレンジする方も参加しやすいクラスです。
11:30		12:00 シンプルステップ40 岡田	12:00 REC CSLive SHISEI～ゆがみ～	12:30 スイム700 山田	
12:00		12:50 お腹シェイプ 小山	12:50 REC CSLive リズムCAMP		
12:30		13:30 フレックスストレッチ 小山	13:30 REC CSLive シンプルエアロ		
13:00		キッズイベント 14:30 逆上がり教室 山田	14:30 REC CSLive シェイプパンプ		
13:30			15:30 REC CSLive ピラティス	15:30 キッズスイミングスクール	
14:00		有料イベント 16:15 HIP HOP60 金子		16:30 キッズスイミングスクール	
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
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。
■テイタイムAの14時以降、テイタイム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

5/5（月）こども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1 定員55名	スタジオ2 定員20名	プール	インフォメーション
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 ファイティング40（オリジナル） 中川	10:00 REC CSLive リズムCAMP		
10:30					
11:00		11:00 ZUMBA®40 むらさき	11:00 REC CSLive シェイプパンプ		
11:30				無料イベント 12:00 AQA ZUMBA®30 むらさき	12:00～12:30 AQA ZUMBA®30 ZUMBA®プログラムを水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。 重力の影響が軽減されるため、膝や腰に負担をかけず、低体力者の方でもZUMBA®を楽しむことができます。
12:00		12:00 エアロサーキット40 岡田	12:00 REC CSLive ファイトアタックPRO		
12:30					
13:00		13:00 コンビネーションステップ40 岡田	13:00 REC CSLive ヨガ		
13:30					
14:00			14:00 REC CSLive ピラティス		
14:30					
15:00					
15:30		15:30 キッズ体育スクール	15:30 キッズダンススクール	15:30 キッズスイミングスクール	
16:00					
16:30		16:30 キッズ体育スクール	16:30 キッズダンススクール	16:30 キッズスイミングスクール	
17:00					
17:30		17:30 キッズ体育スクール		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。
■テイタイムAの14時以降、テイタイム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

5/6（火）振替休日プログラムスケジュール

祝日営業時間　9：00～19：00

	屋上	スタジオ1 定員55名	スタジオ2 定員20名	プール	インフォメーション
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	有料イベント 10:00 青空～側湾予防・改善ヨガ 岩渕	有料イベント 10:00 ZUNBA®80 加藤＆藤田	10:00 REC CSLive リズムCAMP		
10:30			11:00 LIVE CSLive カラダデトックス		
11:00		11:50 コンビネーションエアロ40 藤来	12:00 REC CSLive シェイプパンプ	12:45 アクアビクス30 最上	
11:30					
12:00		13:00 ピラティス40 田澤	13:00 REC CSLive シンプルエアロ		
12:30					
13:00		14:00 ファイティング40（オリジナル） 中川	14:00 REC CSLive パワーヨガ		
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30		15:30 キッズ体育スクール		15:30 キッズスイミングスクール	
16:00					
16:30		16:30 キッズ体育スクール		16:30 キッズスイミングスクール	
17:00					
17:30		17:30 キッズ体育スクール		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。
■テイタイムAの14時以降、テイタイム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