

ザバススポーツクラブ/金沢八景 プログラムスケジュール 2024年2月~

時間	MON<月曜日>			TUE<火曜日>			WED<水曜日>	THU<木曜日>			FRI<金曜日>			SAT<土曜日>			SUN<日曜日>		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール		スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	A	B		A	B			A	B		A	B		A	B		A	B	
8:30																			
9:00	8:45-9:15 動きタイム 植竹 雅 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球		8:50-9:10 かんたん体操 角川 真美子 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 定員30名		8:50-9:10 かんたん体操 本田 綾香 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球		9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎		土曜日・日曜日は9:00から営業です						
9:30	9:30-10:10 スムーズ&ヒーリング 植竹 雅 定員28名	9:15-9:45 アクアワーク&ジョグ 藤田 麻里	3	9:25-10:05 エアロサーキット 角川 真美子 定員31名	9:40-10:10 からだアクティブ 角川 真美子 定員18名	9:45-10:30 アクア サーキット45 高橋 彩子	3	9:30-10:10 ポテイクエストレッチ 山仲 和巳 定員31名	9:30-10:00 アクアワーク&ジョグ 本田 綾香	3	9:30-10:10 太極拳 堀江 穂子 定員31名	9:45-10:25 CSLive シンプルエアロ REC	9:40-10:25 アクア45 高橋 彩子	3					
10:00		10:05-10:35 CSLive REC アクア45	3																
10:30		10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3	10:25-11:05 ラテンファン 角川 真美子 定員31名	10:35-11:15 CSLive フィールピラティス REC	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3	10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 和巳 定員31名	9:55-10:35 シンプルステップ 角川 真美子 定員15名	10:10-10:40 AQUA jam 本田 綾香	10:35-11:15 ヨガ 稲木 順子 定員31名	11:00-11:40 CSLive Lati Lati LIVE	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3	10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員31名	10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員31名	11:00-11:30 CSLive リズムCAMP REC	11:00-11:30 ベビー スイミング スクール	3
11:00	10:45-11:25 フィットアタック BEAT 入江 泰斗 定員31名	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	18名	11:30-12:10 コンビネーション エアロLow シェフ 公乃 定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO (有料) 森 美紀			11:40-12:20 ラテンダンス 大城 知子 定員31名	11:35-12:05 Intermediate STEP 角川 真美子 (有料)	11:40-12:20 ラテンダンス 大城 知子 定員31名	11:55-12:35 ヨガ 稲木 順子 定員31名	12:00-12:30 CSLive REC ポテイクエストレッチ	11:35-12:15 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員31名	11:30-12:10 キッズ体育	12:00-12:30 ファンポイント スイム基礎	12:20-12:50 STEP jam 萩原 万里 定員15名	12:00-12:30 ファンポイント スイム基礎	4	
12:00	11:55-12:25 ポテイクエストレッチ 高橋 俊平 定員25名	12:00-12:30 CSLive REC リズムCAMP	18名	12:30-13:10 ストリートダンス 稲木 順子 定員18名	13:00-13:30 ウェーブリングアクア 本田 綾香 定員28名			12:55-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員31名	12:30-13:00 CSLive REC からだアクティブ	12:45-13:15 プライベート スイム	13:10-13:55 ZUMBA® 梶原 千寿子 定員31名	12:20-13:05 アクア45 関澤 ゆみ	12:40-13:20 シェイブパンプ 高橋 俊平 定員14名	12:20-13:05 アクア45 関澤 ゆみ	13:05-13:35 パワーパンプ 高橋 俊平 定員14名	12:55-13:40 アクア サーキット45 真栄田 こすえ	13:00-13:40 ストリートダンス(有料) 遠藤 大輔	14:00-14:40 CSLive REC フィットアタックBEAT	14:15-14:45 トレーニング スイム
13:00																			
13:30	13:30-14:10 コンビネーション エアロLow 野村 かおり 定員31名	13:50-14:20 アクアサーキット 本田 綾香	3	14:10-14:50 ポテイクア 藤田 麻里 定員31名	14:10-14:40 CSLive REC リズムCAMP	14:15-15:00 アクア45 高橋 彩子	3	14:00-14:40 パレエクササイズ 吉田 純子 定員24名	13:20-13:50 CSLive REC SENAKA	13:25-13:55 アクア30(ヘル) 韓 順亜 定員24名	14:20-15:00 ストリートダンス 荒竹 奈津子 定員31名	14:15-14:55 CSLive シェイブパンプ REC	14:20-14:50 アクア30 高橋 彩子	13:30-14:30 成人 スイミング スクール	14:00-14:40 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員31名	14:30-15:10 シンプルエアロ 野村 かおり 定員31名	15:00-15:30 ポテイクエストレッチ 高橋 俊平 定員25名	15:20-18:30 キッズ スイミング スクール	2
14:00																			
14:30																			
15:00	14:45-15:25 シンプルエアロLow 野村 かおり 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員22名	4	14:55-15:15 ロコモ予防・改善 CSLive REC	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	2		15:15-15:55 気功 松矢 好布 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員22名	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	2	15:00-15:30 ポテイクエストレッチ 高橋 俊平 定員25名	15:20-18:30 キッズ スイミング スクール	2	15:00-15:30 ポテイクエストレッチ 高橋 俊平 定員25名	15:20-18:30 キッズ スイミング スクール	3	15:20-15:50 CSLive REC エアロサーキット	18名
15:30																			
16:00	15:50-16:30 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員31名	16:30-17:30 キッズ ダンス スクール	2	15:50-16:30 ヨガ 伊藤 由香里 定員31名	19:15-19:45 スムーズ&ヒーリング 萩原 万里 定員28名	19:10-19:50 CSLive フィットアタックBEAT REC	19:15-19:45 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員31名	19:20-19:50 CSLive REC パワーパンプ	19:15-19:45 X-FIT AQUA 谷岡 哲彦	19:20-20:00 オリジナルステップ 山仲 和巳 定員18名	19:25-19:55 CSLive REC X-CORE FIGHTING	19:05-19:45 カラダテトックス 萩原 万里 定員31名	19:15-19:45 アクア30 伊藤 由香里	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館
17:00																			
17:30																			
18:00	18:10-18:50 ポテイクエストレッチ 岩見 明香 定員31名	18:00-19:00 フリー 卓球	1																
18:30																			
19:00	19:00-20:00 機能改善 ピラティス (有料) 岩見 明香	19:25-19:55 CSLive REC リズムCAMP	18名	20:10-20:50 ZUMBA® 叶 朝羽 定員31名	20:05-20:35 CSLive REC ポテイクエストレッチ	20:00-21:00 成人 スイミング スクール	3	20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員31名	20:10-20:40 CSLive REC エアロサーキット	20:00-21:00 成人 スイミング スクール	3	19:50-20:20 CSLive REC X-CORE TRAINING	19:50-20:20 CSLive REC X-CORE TRAINING	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	
19:30	20:15-20:55 コンビネーション エアロLow 岩見 明香 定員31名	20:20-21:00 CSLive シェイブパンプ REC	14名																
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			

【ご案内】  
 ◇毎週水曜日はフィットネスエアリア休館日です。  
 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。  
 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バントを  
 レセプションにて配布いたします。  
 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。  
 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。  
 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数  
 です。参加人数により、変更することがございます。  
 ご了承ください。

どなたでもご参加できます。 初めての参加でも楽しめるプログラム。 動きに慣れた方向けのプログラム。 顔を水につけずに動くプログラムです。 泳ぎのプログラムです。 有料プログラムです。レセプションまでお問い合わせ下さい。