

ザバススポーツクラブ デルタ プログラムスケジュール

2012.2~

月	火				水				木				金				土				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				
	ジム	1	2	メイン	ラグジュアリー	ジム	アリーナ	1	2	メイン	ラグジュアリー	ジム	1	2	メイン	ラグジュアリー	ジム	アリーナ	1	2	メイン	ラグジュアリー	ジム	1	2	メイン	ラグジュアリー
10:30	ザバス相談室	エアロ2	ヘルシー		10:30		ステップ2	エアロ1		10:30		バレーボール	ソフト	エアロ3	スタート	エアロ1		10:30		エアロ2	ストレッチ		10:30		エアロ2	ストレッチ	
11:00		ロー	体操				四辻	島田							ロー	江見					ロー	細川			ロー	細川	
11:30																											
12:00		アクティブ	スタート				エアロ3	ヨーガ							マスター	岸田					マスター	山川			マスター	山川	
12:30		ロー	相良				ロー	四辻						金							ロー	田中			ロー	田中	
13:00		ステップ2					スピリチュアル	MC							ステップ2	井上					ステップ2	井上			ステップ2	井上	
13:30		相良					ヨーガ	MC							アクティブ	岸田					ロー	四辻			グループ	相良	
14:00		グループ	ズンバ				エアロ2	太極拳							グループ	澤井					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
14:30		澤井	浜川				ハイ	下西							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
15:00		エアロ3	ダンス				ハイ	下西							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
15:30		ロー	ひらまい				ステップ1	グループ							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
16:00		サーキット	ダンス				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
16:30			ひらまい				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
17:00							エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
17:30							エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
18:00							エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
18:30							エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
19:00		エアロ	マスター				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
19:30		マスター	相良				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
20:00		リラックス	ズンバ				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
20:30		相良	千原				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
21:00		グループ	パワー				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
21:30		グループ	パワー				エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
22:00							エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	
22:30							エアロ2	太極拳							グループ	北川					エアロ2	太極拳			グループ	成富	

※都合により内容・時間・担当者等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。

※成人スイミングスクール・PLは、フロントにてお申込み下さい。

※フットサルは19:00~毎回フロントにてお申込み下さい。

19:00 閉館

休館日のお知らせ

2月15日(水)

22:00 閉館