Zip麻生　2020夏休み特別タイムテーブル

7/23（木）

祝日営業

【営業時間】10:00-19:00
【ジム・プール】10:00-18:00
【浴室・サウナ】11:00-18:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
	ヨガ＆リンパマッサージ 10:15-11:00 酒井 雅子

7/24（金）

祝日営業

【営業時間】10:00-19:00
【ジム・プール】10:00-18:00
【浴室・サウナ】11:00-18:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
すっきりコンディショニング 10:50-11:35 山口 真里	シンプルエアロ 10:30-11:10 福岡 永告子
心と体をゆるめるヨガ 12:00-12:45 山口 真里	ダンスピラティス 11:30-12:00 福岡 永告子

7/25（土）

スクール休み

【営業時間】10:00-20:00
【ジム・プール】10:00-19:00
【浴室・サウナ】11:00-19:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
ZUMBA 11:40-12:25 中保 ユカ	シンプルエアロ 10:30-11:15 本澤 愛末
	SALSA 13:10-13:55 中保 ユカ

7/26（日）

スクール休み

【営業時間】10:00-19:00
【ジム・プール】10:00-18:00
【浴室・サウナ】11:00-18:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
	あへあほ脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん
	ルーシーダットン 11:40-12:25 金谷 香純

7/28（火）

スクール休み

【営業時間】10:00-22:00
【ジム・プール】10:00-21:00
【浴室・サウナ】11:00-21:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
楽ちんエアロ 10:20-11:05 西 ゆかり	ヨガ 10:30-11:15 遠田 有
	あへあほウンドー 12:30-13:20 しものまさひろ
	エアロボクシング 19:10-19:55 尻ミッターフジオ
	リズムダンス 20:15-21:00 AI

.7/29（水）

スクール休み

【営業時間】10:00-22:00
【ジム・プール】10:00-21:00
【浴室・サウナ】11:00-21:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
カラダすこやか教室 10:20-11:05 本間　菜摘	ZUMBAステップ 10:20-11:05 太田 明博
ピラティス 11:30-12:15 太田 明博	バリエーションエアロ 11:30-12:10 西 ゆかり
	ファットバーニング＆筋コン 12:30-13:15 西 ゆかり
あへあほコアトレ 19:10-19:55 Toshi	
リラックスヨガ 20:15-21:00 酒井 雅子	ZUMBA 20:15-21:00 中保 ユカ

7/30（木）

スクール休み

【営業時間】10:00-22:00
【ジム・プール】10:00-21:00
【浴室・サウナ】11:00-21:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
	ヨガ＆リンパマッサージ 10:15-11:00 酒井 雅子
	横浜フリーチャチャ 11:20-12:05 RIKIYA
	ファットバーニング 19:10-19:56 西　ゆかり
ジャズダンス入門 20:15-21:01 佐藤 典子	キックボックスEX 20:15-21:01 似鳥 仁保

7/31（金）

スクール休み

【営業時間】10:00-22:00
【ジム・プール】10:00-21:00
【浴室・サウナ】11:00-21:30

1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
すっきりコンディショニング 10:50-11:35 山口 真里	シンプルエアロ 10:30-11:10 福岡 永告子
心と体をゆるめるヨガ 12:00-12:45 山口 真里	ダンスピラティス 11:30-12:00 福岡 永告子
	ZUMBA 12:20-13:05 笠松 純子
	グループストレッチ 19:10-19:50 影山
やさしいエクササイズヨガ 20:10-20:55 吉田　舞	SixPackスクール 20:00-20:30 Gymstaff

---

NEW 新しいレッスンです

初めての方でも安心してご参加いただけます

こちらのレッスンはタオルをご持参ください

★ 定員制のレッスンです

こちらのレッスンはシューズが不要となります

Zip麻生　2020 夏休み特別タイムテーブル

※8/1(土)～8/7（金）通常レッスン

8月8日（土）	8月9日（日）	8月10日（月）	8月11日（火）	8月12日（水）	8月13日（木）
短期スクール ◆第Ⅰ期◆	短期スクール ◆第Ⅰ期◆	短期スクール ◆第Ⅰ期◆	短期スクール ◆第Ⅱ期◆	短期スクール ◆第Ⅱ期◆	短期スクール ◆第Ⅲ期◆
【営業時間】10:00-20:00 【ジム・プール】10:00-19:00 【浴室・サウナ】11:00-19:30	【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30	【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30	【営業時間】10:00-22:00 【ジム・プール】10:00-21:00 【浴室・サウナ】11:00-21:30	【営業時間】10:00-22:00 【ジム・プール】10:00-21:00 【浴室・サウナ】11:00-21:30	【営業時間】10:00-22:00 【ジム・プール】10:00-21:00 【浴室・サウナ】11:00-21:30

	1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ	1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ	2階＊Bスタジオ	1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ	1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ	1階＊Aスタジオ	2階＊Bスタジオ
10–11		シンプルエアロ 10:30-11:15 本澤 愛未		あへあほ 脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん		楽ちんエアロ 10:20-11:05 西 ゆかり	ヨ ガ 10:30-11:15 達田 有		ZUMBA ステップ 10:20-11:05 太田 明博		ヨガ＆リンパ マッサージ 10:15-11:00 酒井 雅子
11–12	ZUMBA 11:40-12:25 中保 ユカ			ルーシーダットン 11:40-12:25 金谷 香純				ピラティス 11:30-12:15 太田 明博	バリエーション エアロ 11:30-12:10 西 ゆかり		
12–13		SALSA 13:10-13:55 中保 ユカ					あへあほ ウンドー 12:30-13:15 しもの まさひろ		ファット バーニング ＆筋コン 12:30-13:15 西 ゆかり		
13–14											
14–15											
15–16											
19–20							エアロ ボクシング 19:10-19:55 尻ミッターフジオ	あへあほ コアトレ 19:10-19:55 Ｔｏｓｈｉ			ファット バーニング 19:10-19:55 西 ゆかり
20–21							リズムダンス 20:15-21:00 ＡＩ	リラックス ヨガ 20:15-21:00 酒井 雅子	ZUMBA 20:15-21:00 中保 ユカ	ジャズダンス 入 門 20:15-21:00 佐藤 典子	キックボックスEX 20:15-21:00 似鳥 仁保

レッスン内容や担当者は変更する
場合があります，ご了承下さい。

Sports Club Zip Azabu
Tel 011-728-1212