

Zip麻生 2024GWタイムテーブル(4/29-5/6)

※5/7(水)～通常レッスン

	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)
	祝日営業	スクール休み	スクール休み	スクール休み
	【営業時間】 10:00-19:00 【ジム・プール】 10:00-18:30 【浴室・サウナ】 11:00-18:45	【営業時間】 10:00-22:00 【プール】 10:00-21:00 【ジム】 10:00-21:30 【浴室・サウナ】 11:00-21:45	【営業時間】 10:00-22:00 【プール】 10:00-21:00 【ジム】 10:00-21:30 【浴室・サウナ】 11:00-21:45	【営業時間】 10:00-22:00 【プール】 10:00-21:00 【ジム】 10:00-21:30 【浴室・サウナ】 11:00-21:45
10	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
		乗ちんエアロ 10:20-11:05 西 ゆかり		ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:00 酒井 雅子
11	ピラティス YUKARI style 11:20-11:50 西 ゆかり	ヨガ 11:25-12:10 達田 有		すっきり コンディ ショニング 10:15-10:55 和田 真里
12		サルセッション 11:20-12:20 太田 明博	ベーシックエアロ 11:30-12:10 西 ゆかり	心と体を ゆるめるヨガ 11:00-11:30 和田 真里
13		あへあほ ウンダー 12:30-13:15 しもの まさひろ	ピラティス 12:25-13:10 西 ゆかり	横浜フリー チャチャ 11:20-12:05 RIKIYA
19				体幹トレーニング 12:15~12:30
20				タイター フィ트니스 12:30-13:15 五十嵐 香織
21				XC クロスコンディショニング 19:40-20:10 YUKI
				美尻HIT 20:20-20:50 YUKI
				リラックス ヨガ 20:05-20:50 酒井 雅子

	5/3(土)	5/4(日)	5/6(火)
	祝日営業	祝日営業	祝日営業
	【営業時間】 10:00-19:00 【ジム・プール】 10:00-18:30 【浴室・サウナ】 11:00-18:45	【営業時間】 10:00-19:00 【ジム・プール】 10:00-18:30 【浴室・サウナ】 11:00-18:45	【営業時間】 10:00-19:00 【ジム・プール】 10:00-18:30 【浴室・サウナ】 11:00-18:45
10	1階*Aスタジオ	2階*Bスタジオ	1階*Aスタジオ
			乗ちんエアロ 10:20-11:05 西 ゆかり
11			あへあほ 脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん
12		ZUMBA 11:40-12:25 中保 ユカ	ピラティス YUKARI style 11:20-11:50 西 ゆかり
13			ゼロトレ 11:30-12:30 金谷 香純
14			ヨガ 11:25-12:10 達田 有
			あへあほ ウンダー 12:30-13:15 なおさん

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

こちらのレッスンはシューズが不要となります

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。

Zip Sports Club Zip Azabu
Tel 011-728-1212