

Zip麻生 2026GWタイムテーブル(4/29-5/6)

※5/7(木)～通常レッスン

5/5・5/6変更版

| | 4/29(水) | | 4/30(木) | | 5/1(金) | | 5/2(土) | |
|----|---|---------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|---|-------------------------------|
| | 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】10:00-21:00 【プール】10:00-20:00 【ジム】10:00-20:30 【浴室・サウナ】11:00-20:45 | |
| | 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 | 1階*Aスタジオ | 2階*Bスタジオ |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | 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 | すっきり コンディ ショニング 10:15-10:55 和田 真里 | シンプルエアロ 10:30-11:10 福岡 永告子 | | |
| 12 | サルセーション 11:20-12:20 太田 明博 | | | 横浜フリー チャキヤ 11:20-12:05 RIKIYA | 心と体を ゆるめるヨガ 11:00-11:30 和田 真里 | ダンス ピラティス 11:30-12:00 福岡 永告子 | | ZUMBA 11:30-12:15 中保 ユカ |
| 13 | | ピラティス 12:25-13:10 西 ゆかり | | 体幹トレーニング 12:15~12:30 | タイチー フィットネス 12:30-13:15 五十嵐 香織 | ZUMBA 12:20-13:05 笠松 純子 | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | |

| | 5/3(日) | | 5/5(火) | | 5/6(水) | |
|----|---|-------------------------------------|---|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| | 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 | |
| | 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*Aスタジオ | 3階*Bスタジオ |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | あへあほ 脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん | | ピラティス 10:20-11:05 西 ゆかり | | ZUMBA ステップ 10:20-11:05 太田 明博 |
| 12 | | ゼロトレ 11:30-12:30 金谷 香純 | | ヨガ 11:25-12:10 達田 有 | サルセーション 11:20-12:20 太田 明博 | |
| 13 | | | | | | ピラティス 12:25-13:10 西 ゆかり |
| 14 | | | | | | |

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