

8/11
(金)

祝日『山の日』**AVAS** SPORTS CLUB
プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	マシジム	スタジオ		プール		
		A	B	スクール	スイム・アクア	
10:00						10:00
10:30	山の日 スペシャル	10:35-11:35 パワーヨガ 八巻 定員32名	10:45~11:45 ベリーダンス 文華 定員28名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	10:10-10:40 アクア30 高橋	10:30
11:00						
11:30						11:30
12:00		11:55-12:55 クラシックバレエ 入門 河野 定員24名	12:10-12:40 筋膜ほぐし 高橋 定員23名			12:00
12:30						12:30
13:00	山の日 スペシャル		13:00-14:00 ZUMBA® 梶原 定員28名	13:00-13:45 アクア45 早坂		13:00
13:30		13:35-14:35 コンビネーション ステップ60 関 定員24名	14:20-15:20 ストリートダンス 許斐 定員28名			
14:00				15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	14:15-15:00 アクアサーキット45 高橋	14:00
14:30	14:30 ストレングス キャンプ					
15:00		15:10-16:00 シンプルエアロ50 Low 関 定員38名	15:40-16:10 Beauty Project <びれ> 高橋 定員25名			15:00
15:30						15:30
16:00		16:25-16:55 ウェーブストレッチ 溝口 定員25名	16:35-17:05 フィットZERO 荒竹 定員28名	山の日 スペシャル		16:00
16:30						
17:00			17:30-18:30 フリー 卓球			17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

◇ご利用可能会員種別 : オールアクセス、レギュラー、ホリデー、ファミリー、
 テイタイム、スチューデント会員
 ◇祝日の開館時間は『9:45』閉館時間は『20:00』です。