

9/17 祝日 敬老の日 AVAS SPORTS CLUB (月) レッスンスケジュール

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		10:10 - 10:40 ポテイクアストレッチ 山仲 定員40名			10:10 - 10:40 水士武気 入江	10:30
11:00		10:55 - 11:45 エアロ サーキット50 山仲 定員38名	10:50-11:30 スムースモーション 本田 定員23名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール		11:00
11:30						11:30
12:00			11:55-12:25 The Beauty Project ニの腕シェイブ&バストアップ 本田			12:00
12:30		12:10 - 13:10 ストリート ダンス 神谷	12:40-13:10 The Beauty Project ウエストシェイブ&ヒップアップ 萩原			12:30
13:00					定員28名 13:00-13:30 ウェーブアクア 本田	13:00
13:30		13:30 - 14:30 コンビネーション エアロLow60 野村 定員38名	13:30-14:10 マインドポテリセット 萩原		13:35-14:05 ワンポイント スイム基礎	13:30
14:00					14:10-14:40 アクアサーキット30 本田	14:00
14:30		14:50 - 15:50 シンプル エアロ50Low +筋トレ10 野村 定員38名	14:35 - 15:35 ヨガ 斉藤 定員30名		14:45-15:15 アクアウォーク&ジョグ 松本	14:30
15:00				15:15-18:30 キッズ スイミング スクール		15:00
15:30			15:55 - 16:55 ZUMBA® 梶原 定員28名			15:30
16:00		16:10 - 17:10 パワーヨガ 萩原 定員32名				16:00
16:30						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
19:30						19:30
20:00						20:00

◇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、テイトイム、スチューデント会員

◇祝日の開館時間は『9:45』、施設ご利用は『10:00~』、閉館時間は『20:00』です。