

11/23 勤労感謝の日 AVAS SPORTS CLUB (金) プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	マシンジム	スタジオ		プール	
		A	B		
10:00					10:00
10:30				10:10-10:40 アクア30 高橋 彩子	3
11:00		10:35-11:35 ヨガ 稲木 順子 定員40名	10:55-11:15(定員23名) The Beauty Project Body Arrange 上半身美トレ	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3
11:30			11:25-11:45(定員23名) The Beauty Project Body Arrange 下半身美トレ		
12:00		11:55-12:55 バレエエクササイズ 植竹 雅 定員24名	12:05-12:45 ダンスストレッチ 稲木 順子 定員28名		12:00
12:30					12:30
13:00				12:50-13:10 スキндаイビング 定員5名	5
13:30		13:20-14:00 シェイプパンプ40 萩原 万里 定員20名	13:10-13:50 スムーズーション 植竹 雅 定員23名	13:20-13:50 フロート 高橋 彩子 定員25名	3
14:00					14:00
14:30			14:20-15:20 ストリート ダンス 許斐 奈緒	14:10-14:40 ポティケアアクア 藤田 麻里	3
15:00		14:35-15:15 ステップZERO 高橋 彩子 定員24名		14:45-15:15 ウェーブアクア 藤田 麻里 定員28名	3
15:30				15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	2
16:00		15:45-16:35 ポティケア 藤田 麻里	15:35-16:25 フィールヨガ 萩原 万里 定員26名		
16:30					16:30
17:00			16:40-17:10 The Beauty Project くびれ 萩原 万里		17:00
17:30					17:30
18:00			17:30-18:30 フリー 卓球		18:00
18:30					18:30
19:00		★ダンスストレッチ★ ダンスの動作を使って、ストレッチ をおこない、動きやすいカラダを 作るクラスです。	★The Beauty Project くびれ★ リズムに合わせて楽しくカラダを動か し、無理なく効果的におなかを引き 締めるレッスンです。スタイリッ シュに動いて自信の持てるボディを		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、
デイトタイム、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。