

9月21日(月)敬老の日

レッスンスケジュール **AVAS SPORTS CLUB**

営業時間 10:00~19:00

	スタジオ		プール	
	A	B		
10:00			定員28名	10:00
10:30	10:15-10:45 ヨガ 山仲 和巳 定員25名		10:10-10:40 ウェーブアクア 入江 泰斗	3 10:30
11:00		11:00-11:30 コンテイングストレッチ 入江 泰斗 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	11:00
11:30	11:15-11:45 エアロサーキット 山仲 和巳 定員25名			3 11:30
12:00		12:10-12:40 ファイトアタックBEAT 外園 優 定員18名		12:00
12:30	12:15-12:45 シェイプパンプ 谷岡 哲彦 定員16名			12:30
13:00			13:00-13:30 プライベートレッスン(有料)	5 13:00
13:30	13:30-14:00 コンビネーションエアロLow 野村 かおり 定員25名	13:30-14:00 Laフットキュア 萩原 万里 定員18名	13:30-14:00 プライベートレッスン(有料)	5 13:30
14:00				14:00
14:30	14:30-15:00 ボテメイクトレーニング 萩原 万里 定員25名	14:35-15:05 ヨガ 斉藤 英華 定員18名	14:10-14:55 アクアサーキットSP 谷岡 哲彦 & 入江 泰斗 定員36名	3 14:30
15:00				15:00
15:30			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	15:30
16:00	16:10-16:40 パワーヨガ 萩原 万里 定員25名	15:55-16:25 ZUMBA® 小管 麻佑 定員18名		2 16:00
16:30				16:30
17:00				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、
テイクタイム、スチューデント会員

◇祝日の開館時間は『9:55』、施設ご利用は『10:00~』、閉館時間は『19:00』です。