

11/3  
(金)

# 文化の日 プログラムスケジュール

AVAS SPORTS CLUB

営業時間 10:00~19:00

	ジム	スタジオ		プール	
		1	2		
10:00					10:00
10:30		10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 関	10:30~11:20 HOT Laフットキュア 小野寺		10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00		11:40~12:40 ボディケアストレッチ 小川	11:40~12:40 HOTヨガ60 関		12:00
12:30				12:30~13:00 アクアビクス 齋藤	12:30
13:00		13:00~14:00 オリジナルエアロ60 野村	13:15~13:45 X-FIT 6PACK 谷岡	13:30~14:00 初級バタフライ 和田	13:00
13:30					13:30
14:00			14:00~14:30 X-FIT FAT BURN 谷岡	14:05~14:35 中級バタフライ 和田	14:00
14:30		14:15~15:05 コンビネーション エアロ50 野村	 Pulseシリーズ 谷岡		14:30
15:00					15:00
15:30		15:15~16:05 ファイトアタック BEAT50 和田	15:10~16:10 ZUMBA® 岡本	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール 【1~2コース 利用】	15:30
16:00					16:00
16:30		16:20~17:30 俺達のShape Pump MITSUAKI&HAYATE (光暁&颯)			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

**[PR]**

- 俺達のShape Pump・・・自重トレーニングとシェイプパンプで70分間じっくりトレーニングを行います。光暁&颯で笑い有りてコアトレーニングも期待できます!!
- HOTヨガは【定員20名】の為、レッスン開始1時間前よりジムカウンターにて