

2/12 建国記念日振替休日 (月) 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
11:00		10:30~11:30 コンビネーション ステップ60 山崎	10:30~11:30 シンプルエアロ60 野村		11:00
11:30				11:30~12:00 初級クロール 兼田	11:30
12:00		11:45~12:35 シェイプパンプ50 小野寺	11:45~12:35 ヨガ50 斉藤	12:15~12:45 アクアウォーク30	12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~14:00 コンビネーション エアロ60 森田	13:00~13:40 スムーズモーション 若山【定員20名】	13:00~13:30 アクアビクス30 斉藤	13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30		14:15~15:15 オリジナルステップ60 森田	 Pulseシリーズ 14:30~15:00 X-FIT FAT BURN 小野寺		14:30
15:00					15:00
15:30		15:30~18:30		15:15~18:30	15:30
16:00		キッズダンス発表会 ●火曜日ヒップホップ ●木曜日キッズダンス ●金曜日ヒップホップ ※お子様及び保護者	15:45~16:45 HOTパワーヨガ 白石【定員20名】	キッズスクール 【2コース利用】	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

●足圧バランス無料測定会

1/29(月)~2/3(土)※最終日は14:00迄!
是非、この機会にバランス測定にご参加ください。

●振替休日営業時間

・10:00~19:00 (デイトムのお客様は別途時間外利用料がかかります。)

●スムーズモーション・HOTパワーヨガは【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予約バンドを配布しております。予約バンドはレッスン時に回収いたします。