

9/24
(月)

秋分の日 祝日スケジュール

AVAS SPORTS CLUB

	スタジオ		プール	
	1	2		
10:30			キッズスイミング 1コース使用	10:30
11:00	10:30~11:20 コンビネーション エアロ50 鳥羽	10:30~11:20 ZUMBA 小早川		11:00
11:30			11:00~11:45 4泳法マスター② ~背泳ぎ編~ 阿部	11:30
12:00		11:40~12:40 オリジナルエアロ60 鳥羽		12:00
12:30	12:00~12:50 レディース シェイプパンプ50 八木・新部・石倉		12:30~13:00 正しい姿勢づくり 若山	12:30
13:00				13:00
13:30		13:10~14:10 ヨガ60 田口	13:15~13:45 X-FIT アクア 若山	13:30
14:00	13:30~14:50 【有料イベント】 マルチステップ80 森田 会員1,620円 一般2,160円			14:00
14:30		14:20~15:00 フレックスストレッチ &リンパフロー 村田		14:30
15:00	【要事前申込】			15:00
15:30	15:30~18:30	15:20~16:20 スペシャルエアロ60 森田		15:30
16:00	【有料スクール】 キッズ体育スクール		15:30~18:30 キッズスイミング スクール	16:00
16:30				16:30
17:00			15:30~ 1コース使用 16:30~ 2コース使用 17:30~ 2コース使用	17:00
17:30				17:30
18:00	OPEN 10:00	CLOSE 19:00		18:00

9/24(月)おすすめレッスン紹介

レディースシェイプパンプ…10月デビュー予定の3人娘による初レッスン！お楽しみあれ！
マルチステップ80…ステップ台を一人3台用いて行う有料祝日スペシャルレッスンです。
スペシャルエアロ…祝日ならではのテイストをお楽しみください。※コンビネーションエアロレベル