

9/23 (月・秋分の日)

祝日特別プログラム **AVAS SPORTS CLUB**

【営業時間】 10:00~19:00

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30			8:30~10:40 キッズスイミング スクール利用 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 岩下	10:30~11:30 太極拳 水上	【有料レッスン】 スイムプライベート 30分3枠 担当:阿部 1枠3,240円 ※事前予約が必要です。 お一人様一枠となります。	11:00
11:30				11:30
12:00	【有料レッスン】 11:40~12:50 マルチステップ70 岩下 ※事前予約が必要が必要です。	11:50~12:40 パワーヨガ50 齋藤		12:00
12:30				12:30
13:00		13:00~13:30 HOTフレックスストレッチ 田口 【定員20名】	13:00~13:30 アクアピクス 齋藤 最大3コース利用	13:00
13:30	13:10~14:00 シェイパンプ50 新部			13:30
14:00		13:45~14:15 X-FIT 極 村田	13:45~14:15 中級クロール 小松 最大2コース利用	14:00
14:30				14:30
15:00	14:40~15:00 ジャンピングHI 佐藤(里) 【定員20名】	14:30~15:10 みんなでポッチャ! 田口 【定員12名】		15:00
15:30				15:30
16:00			15:15~18:45	16:00
16:30	15:15~18:45 【有料】 キッズ体育 スクール	16:10~17:30 HOTスタジオ開放	【有料】 キッズスイミング スクール	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				18:00

※HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。リラクセスを目的として開放いたしますので、おつろぎください。尚、激しい運動や大きな声での私語はご遠慮願います。

- ・みんなでポッチャ!...老若男女関わらず、みんなで盛り上がるができます。
チームワークと集中力が試されます!!
- ・【有料】マルチステップ70...岩下IRによる特別レッスン! 普段とは違う台の配置で盛り上がること間違いなし!
9月14日(土)13:00よりレセプションにて申込み開始いたします。
- ・【有料】スイムプライベート...スイミングのことならなんでも阿部隼治IRにお申し付けください。
マンツーマンで手取り足取り、丁寧に指導いたします!
9月9日(月)12:00よりクラブレセプションにて申込み開始いたします。