

7/16
(月)

海の日 プログラムスケジュール

2AVAS
SPORTS CLUB 新松戸

営業時間 9:30~19:00

	スタジオ		プール		プログラム案内
	1	2			
9:30				9:30	12:00~13:00 【ダンスエアロ】
10:00	10:00 コンビネーション エアロ50 関口	HOT 10:00 ヨガ 50 由起 定員20名		10:00	いつものエアロのステップにヒップホップやジャズなどの ダンステイストを交えて楽しく動きましょう。
10:30				10:30	難易度 ☆☆☆
11:00	11:00 シンプルステップ40 岡田	11:15 気功体操	11:15 アクアビクス45 関口	11:00	
11:30		11:45 お腹シェイプ		11:30	12:15~12:45 【スキndaイビング】
12:00	イベント 12:00 ダンスエアロ 岡田	12:30 フレックスストレッチ	イベント 12:15 スキndaイビング 山田 定員5名	12:00	マスク、スノーケル、フィンを使用して、ダイビングの基礎 (泳ぐ、潜る)を練習します。
12:30				12:30	難易度 ☆
13:00	13:15 ファイティング (オリジナル) 中川	13:30 ダンス (ストリート) 鈴木(仁)	13:00 初級クロール 山田	13:00	
13:30			13:40 スイム1000 山田	13:30	14:15~15:15 【体にやさしいヨガ】
14:00	イベント 14:15 体にやさしいヨガ 佐野	イベント 14:45 ランナーの為のストレッチ 鈴木(孝)	14:30 水士武気 中川	14:00	その名の通り、体にやさしい内容で、無理なく実施できるヨ ガです。
14:30				14:30	血液の循環や気の巡りを良くして、全身をスッキリさせま しょう。
15:00				15:00	難易度 ☆
15:30				15:30	14:45~15:05 【ランナーの為のストレッチ】
16:00				16:00	ジョギング、ランニングをする前のウォーミングアップや 走り終わった後のクールダウンのストレッチを紹介します。
16:30				16:30	ケガの防止やパフォーマンスの向上にご活用下さい。
17:00			15:30~18:30 キッズスイミングスクール	17:00	難易度 ☆
17:30				17:30	
18:00				18:00	
18:30				18:30	

運動エリアは18:30までご利用頂けます。

※整理券はレッスン開始1時間前から配布致します。
スタジオプログラムはマシンジムカウンター
にて配布致します。

19:00 閉館

デイトタイムAの14時以降、デイトタイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は
1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。