

8/11  
(土)

# 山の日 プログラムスケジュール

AVAS 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 11:00~11:45 【水土武気 45】
10:00	10:00 コンビネーション エアロ50 関口	10:00  フィールヨガ 40 沼田 定員20名		10:00 水中で行う格闘技。シンプルでエネルギッシュな動きで、 ストレス発散！！今回は45分のスペシャルバージョン！！ 10:30 難易度 ☆☆
11:00	11:15  フィットZERO 40 坂本	11:00  お腹シェイプ 11:40  フレックスストレッチ 定員25名	11:00  水土武気 45 中川	11:00
12:00	12:15 ファイティング(オリジナル) 中川		12:15 初級背泳ぎ 坂本	11:30 13:15~14:15 【シェイプパンプ 60】 12:00 バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の 筋力トレーニングを行うクラスです。 12:30 3ヶ月同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加頂け ます。 今回は+αのスペシャルバージョン！！ 13:00
13:00	13:15  シェイプパンプ 60 佐々木	13:20  パワーヨガ 50 松岡 定員20名	12:55 FUNスイム 坂本	13:30 14:30~15:10 【BOOST CORE】 14:00 運動に必要な動作の習得を目的としたプログラムです。 主に体幹を鍛えたい方やケガの予防をしたい方におススメ のクラスです。どなたでも安心して行えます。 14:30 難易度 ☆
14:30	14:30  シンプルステップ 50 鈴木(孝)	14:30  BOOST CORE 佐々木		15:00
15:30	15:30 ダンス(ストリート) 金子		15:30~18:30 キッズスイミングスクール	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
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。