

9/17
(月)

敬老の日 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
10:00				10:00
10:30	10:00 シンプル ステップ50 関口	10:10 気功体操		10:30
11:00		10:40 お腹シェイプ	10:30 アクアウォーク & ジョグ 坂本	11:00
11:30	11:00 コンビネーション エアロ50 関口	11:30 フレックスストレッチ 定員25名	11:15 アクアアタック 坂本	11:30
12:00				12:00
12:30	12:10 転倒防止エクササイズ 鈴木		12:30 初級背泳ぎ 山田	12:30
13:00		13:00 X-FIT Change		13:00
13:30	13:30 体にやさしいヨガ 佐野	13:40 抗重力エクササイズ	13:10 FUNスイム 山田	13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	15:00 オリジナルステップ60 岡田	14:40 パワーヨガ50 上野 定員20名		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00			15:30~18:30 キッズスイミングスクール	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。

12:10~12:50
【転倒防止エクササイズ】
転倒予防を目的に、簡単な台の昇り降りと股関節周りの強化トレーニングや全身のストレッチを行うクラスです。
難易度 ☆

13:30~14:30
【体にやさしいヨガ】
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。
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。
難易度 ☆

16:00~17:30
【身体改善クイックペアストレッチ】
場所 3Fジムエリア
通常30分で行っているペアストレッチを5分間行います。
今回は上肢、下肢どちらかの姿勢チェックとストレッチを致します。
普段からお身体にお困りの方、ペアストレッチにご興味のある方はこの機会に是非お申込下さい。
料金 無料
1枠 5分(1名1枠のみとなります。)
予約 プログラム開始1時間前よりジムカウンターにて受付致します。
※電話予約は不可になります。

19:00 閉館

デイトタイムAの14時以降、デイトタイムB、ナイト会員の方は1080円(時間外利用料)でご利用いただけます。
9/15(土)~9/17(月)の期間中、65歳以上の方は会員・一般ともに無料でご利用いただけます。