

1/14  
(月)

# 成人の日 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 10:00~11:00 【骨盤調整】
10:00	10:00 骨盤調整	10:10 気功体操		10:00 骨盤周りの筋肉をほぐし、股関節を動かしやすくすると共に姿勢の改善や体温の向上、免疫力の向上にも役立つクラスです。
10:30	10:30 骨盤調整	10:40 お腹シェイプ	10:30 アクアウォーク&ジョグ	10:30 難易度 ☆
11:00	11:00 骨盤調整	11:20 コアヒーリング	11:15 初級クロール	11:00
11:30	11:15 コンビネーション ステップ50	11:20 コアヒーリング	11:15 初級クロール	12:20~13:10 【エアロサーキット50】
12:00	12:00 コンビネーション ステップ50	12:00 定員10名		12:00 エアロビクスに筋トレをプラスしたプログラムです。初めての方でも安心して参加できます。
12:30	12:20 エアロサーキット50			12:30 難易度 ☆
13:00	13:00 エアロサーキット50			13:30~14:15 【ボルドブラ】
13:30	13:30 ボルドブラ	13:15 ダンス(ストリート)	13:30 水士武気	13:30 肩甲骨を多方向に動かしながら、体幹を鍛えていくカラダのコンディショニングクラスです。柔軟性向上、バランス感覚の向上に効果的です
14:00	14:00 ボルドブラ	14:00 金子	14:00	14:00 難易度 ☆
14:30		14:30 ZUNBA(R)50		14:50~15:50 【身体にやさしいヨガ】
15:00	14:50 身体にやさしいヨガ	14:30 鈴木(仁)		15:00 その名の通り、身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。
15:30	15:30 身体にやさしいヨガ			15:30 難易度 ☆
16:00				
16:30				
17:00			15:30~18:30 キッズスイミングスクール	
17:30				
18:00				
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。