

9/16
(月)

敬老の日 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 【コンディショニングヨガ】
10:00	イベント 10:00 コンディショニングヨガ 稲田	10:00 気功体操		10:00 ヨガ、本来の基本の動きに体幹を鍛える動作を追加したヨガです。ココロと身体を気持ちよくほぐし、姿勢のゆがみなどを調整していきます。ぜひ、この機会にご参加ください。
10:30		10:30 お腹シェイプ	イベント 10:30 J-POP アクアウォーク & ジョグ 坂本	10:30 難易度 ☆
11:00		整理券		
11:30	イベント 11:15 ボルドブラ 岡田	DARK 11:15 JUMPING Hi 定員15名	イベント 11:15 FUN FUN スイム 坂本	11:30 10:30~11:00 【J-POP アクアウォーク&ジョグ】
12:00				12:00 通常のアクアウォーク&ジョグをJ-POPで行います。誰もが一度は聴いたことがある音楽で水中動作を楽しむのもよし、音楽を楽しむよし、ぜひ、この機会にご参加ください。
12:30	12:20 ステップ サーキット50 岡田	イベント 12:20 転倒防止エクササイズ 鈴木(孝)	12:30 水士武気 中川	12:30 難易度 ☆
13:00				
13:30	13:25 コンビネーション エアロ50 関口			13:30 11:15~12:00 【ボルドブラ】
14:00		整理券		14:00 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。
14:30		DARK 14:00 JUMPING Hi 定員15名		14:30 難易度 ☆☆
15:00	イベント 14:50 体にやさしいヨガ 佐野	14:45 シンプル エアロ40 山澤	14:45 アクアビクス 関口	15:00 11:15~11:45 【FUN FUN スイム】
15:30				15:30 いつもと違う道具を使って、楽しみながら、500m泳ぎましょう!! あんな物やこんな物も使っちゃいます!
16:00				16:00 難易度 ☆
16:30	DARK 16:10 シェイプ パンプ 山澤			
17:00			15:30~18:30 キッズスイミングスクール	17:00 12:20~13:00 【転倒防止エクササイズ】
17:30				17:30 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。
18:00				18:00 難易度 ☆
18:30	<p>運動エリアは18:30までご利用頂けます。</p> <p>※整理券はレッスン開始30分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。</p>			18:30 14:50~15:50 【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 ☆

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、ミッドナイトモーニング会員の方は1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。
※65歳以上の会員様は時間外利用料0円となります。