

11月23日(火・祝)

AVAS SPORTS CLUB DELTA

営業時間
10:00~19:00

勤労感謝の日 祝日特別スケジュール

	インフォメーション	スタジオ		プール		
		1	2	メイン	ラグジュアリー	
10:30	<p>【有料プログラム】</p>  <p>出演者 相沢 光俊(北仙台) 安東 康介(弘前) 近藤 啓汰(東苗穂)</p> <p>東北エリアで歴史を刻んできたイベント(東北spirits)の名を冠しLesson in Japan Tour初の地方主催イベントとして開催いたします。 北日本エリアを代表するインストラクターのパフォーマンスをお楽しみください!</p> <p>13:00~ CSLive FES SHAPE PUMP ※当クラブからは石井IRが皆様と一緒に参加いたします</p> <p>14:00~ CSLive FES FIGHT ATTACK ※当クラブからは大本IRが皆様と一緒に参加いたします</p> <p>↓こちらからHPにアクセスできます</p> 	10:30 セルフボディ コンディショニング40 下田	10:30 ZUMBA®40 瀬戸			10:30
11:00					10:50 アクアビクス30 岡井	11:00
11:30					11:30 プールde骨盤調整 岡井	11:30
12:00		11:40 コンビネーション エアロ40 下田	11:50 ルーシー ダットン 永井	12:00 息継ぎ クロール 大屋		12:00
12:30				12:40 スイムトレーニング 中級 大屋		12:30
13:00		13:00 CSLive FES SHAPE PUMP	13:00 セルフボディ コンディショニング40 永井		12:50 ミットシェイプ 清	13:00
13:30		クリーンタイム			13:30 アクアテック 清	13:30
14:00		14:00 CSLive FES FIGHT ATTACK	13:55 ウェーブ ストレッチ30 小田			14:00
14:30						14:30
15:00		15:00 ボディメイク トレーニング30 (CSLive)	15:10 太極拳 下西			15:00
15:30						15:30
16:00		16:00 ヨガ40 (CSLive)				16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30

最終入館は営業終了30分前までとなります。
運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。

19:00閉館

デイトム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は
1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。