

7/23 スポーツの日 AVAS SPORTS CLUB

(金) プログラムスケジュール

営業時間 10:00~19:00

	マシンジム	スタジオ		プール	
		A	B		
10:00					10:00
10:30			キッズイベント	10:15-11:00 アクアサーキット45	3
11:00		10:35-11:15 ヨガ 稲木 順子 定員25名	10:50-11:30 ファイトアタックBEAT CSLive REC 定員18名	高橋 彩子 定員36名	
11:30					11:30
12:00		11:55-12:35 ハレエエクササイズ	12:00-12:40 ボテメイクトレーニング		12:00
12:30		植竹 雅 定員22名	本田 綾香 定員18名		12:30
13:00				12:45-13:15 プライベートスイム	4
13:30		13:15-14:45 ZUMBA® JOINT LESSON	13:10-13:50 スムーズモーション	13:30-14:00 アクア30	3
14:00			植竹 雅 定員18名	本田 綾香 定員36名	14:00
14:30		14:20-15:00 シェイブパンプ CSLive REC 定員14名	14:20-15:00 シェイブパンプ CSLive REC 定員14名	14:25-14:55 AQUA jam	3
15:00		植原 千寿子 荒竹 奈津子 定員25名		本田 綾香 定員36名	15:00
15:30		15:35-16:15 ストリートダンス	15:30 - 17:30		15:30
16:00		荒竹 奈津子 定員25名			16:00
16:30			キッズ ダンス スクール		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

◇ご利用可能会員種別 : オールアクセス、レギュラー、ホリデー、テイタイム
ファミリー、スチューデント会員

◇祝日の開館時間は『9:55』、施設ご利用は『10:00~』、閉館時間は『19:00』です。