

4月29日(月)昭和の日

プログラムスケジュール AVAS SPORTS CLUB

営業時間 9:00~19:00

	スタジオ		プール	
	A	B		
9:00			9:00-10:00	9:00
9:30		9:35-10:15 テニスボールコンテイング(有料) 萩原 万里	キッズ スイミング スクール 4	9:30
10:00				10:00
10:30			10:15-10:45 Ai Chi (アイチ) 藤田 麻里 3	10:30
11:00	10:40-11:20 ファイトアタックBEAT 入江 泰斗 定員31名	11:00-11:40 ダンスWAVE CSLive LIVE 定員18名	Ai Chi (アイチ) ゆったりとした呼吸と無理のない19種類の 動作からなる水中リラクゼーションです。	11:00
11:30				11:30
12:00	11:55-12:25 ボテイメイクトレーニング 高橋 俊平 定員25名		11:50-12:20 アクアウォーク&ジョグ 入江 泰斗 3	12:00
12:30		12:35-13:15 スムーズ&ヒーリング CSLive REC 定員18名		12:30
13:00				13:00
13:30	13:30-14:10 コンビネーションエアロLow 野村 かおり 定員31名			13:30
14:00		14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員22名	13:50-14:20 アクアサーキット 萩原 万里 3	14:00
14:30	14:35-15:15 シンプルエアロLow 野村 かおり 定員31名		14:35-15:05 ワンポイントスイム基礎 4	14:30
15:00				15:00
15:30		15:30-16:10 パワーヨガ CSLive REC 定員18名		15:30
16:00	15:50-16:30 ZUMBA® 小菅 麻佑 定員31名			16:00
16:30				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、ファミリー、
テイタイム、スチューデント会員

◇祝日の施設ご利用は『9:00~』、閉館時間は『19:00』です。