

5月3日(金) 憲法記念日

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
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30		10:10-10:40 リズムCAMP CSLive REC 定員18名	10:05 - 10:35 アクア30 高橋 彩子	3 10:30
11:00	10:35-11:15 ヨガ 稲木 順子 定員31名	11:00-11:40 LatiLati CSLive REC 定員18名		11:00
11:30				11:30
12:00	11:55-12:35 パレエクササイズ 植竹 雅 定員31名	12:00-12:30 X-CORE FIGHTING CSLive REC 定員18名		12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	13:15-13:55 ZUMBA® 梶原 千寿子 定員31名	13:10-13:50 スムーズ&ヒーリング 植竹 雅 定員20名		13:30
14:00				14:00
14:30	14:20-15:00 機能改善ピラティス (無料体験会) 岩見 明香 定員10名	14:15-14:55 シェイプパンプ CSLive REC 定員14名	14:10-14:55 スペシャルアクア 高橋 彩子 真柴田 こすえ	3 14:30
15:00				15:00
15:30	15:20-16:00 シンプルエアロ 岩見 明香 定員31名			15:30
16:00				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、
テイクタイム、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。