

5月5日(日) こどもの日

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
9:30				9:30
10:00			9:45-11:45 キッズ スイミング スクール	10:00
10:30	10:15-10:55 コンディショニングストレッチ 大城 知子 定員31名			3
11:00		11:00-11:30 リズムCAMP CSLive REC 定員18名		2
11:30	11:35-12:15 ラテンダンス 大城 知子 定員31名			11:30
12:00			12:00-12:30 ワンポイントスイム基礎	12:00
12:30		12:20-12:50 ポテイメイクトレーニング 萩原 万里 定員15名		12:30
13:00			12:55-13:40 アクアサーキット45 真栄田 こそえ 定員36名	13:00
13:30	13:10-13:40 ストリートダンス(有料) 遠藤 大輔	13:05-13:35 パワーパンプ 高橋 俊平 定員14名		13:30
14:00		13:50-14:20 痩せる! 脂肪燃焼ダンス CSLive REC 定員18名		14:00
14:30	14:30-15:10 シンプルエアロ 野村 かおり 定員31名		14:15-14:45 トレーニングスイム	14:30
15:00			15:00-17:00 プール開放	15:00
15:30		15:20-16:00 ファイトアタックBEAT 真栄田 こそえ 定員22名		3
16:00				
16:30	16:15-16:55 ヨガ 斉藤 英華 定員31名			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、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。