

# 5月6日(月)振替休日

## 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			10:05-10:35 AiChi (アイチ) 藤田 麻里	3
11:00	10:45-11:25 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	10:45-12:45  成人 スイミング スクール	3
11:30				
12:00	11:55-12:25 ボディメイクトレーニング 高橋 俊平 定員25名			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 アクアウォーク&ジョグ 入江 泰斗	3
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			13:50-14:20 アクアサーキット 萩原 万里	3
14:30		14:20-15:00 ヨガ 斎藤 英華 定員22名	14:35-15:05 ワンポイントスイム基礎	4
15:00	14:35-15:15 シンプルエアロLow 野村 かおり 定員31名		15:15-18:30  キッズ スイミング スクール	2
15:30				
16:00	15:50-16:30 ZUMBA® 小菅 麻佑 定員31名	15:40-16:20 コンディショニングストレッチ 岩見 明香 定員22名		16:00
16:30		16:30-17:30 キッズダンス スクール		16:30
17:00	17:00-18:00 機能改善ピラティス (有料) 岩見 明香			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。