

5月4日(月) みどりの日

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	10:00-10:30 Fit Fun 尾崎 定員31名	10:00-10:40 シンプルエアロ CSLive REC 定員18名	10:05-10:35 AiChi 藤田	3
10:30				10:30
11:00	10:50-11:30 ポテイクアストレッチ 岩見 定員28名	11:00-11:40 FIGHT MIX GW特別レッスン CSLive LIVE 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3
11:30				11:30
12:00	11:45-12:45 機能改善ピラティス (有料) 岩見			12:00
12:30		12:15-12:45 リズムCAMP CSLive REC 定員18名		12:30
13:00				13:00
13:30	13:20-14:00 シェイプパンプ 高橋 定員18名	13:10-13:50 ヨガ CSLive REC 定員18名	13:00-13:45 アクアサーキット 入江	3
14:00				14:00
14:30	14:30-15:10 コンビネーションエアロLow 野村 定員31名	14:15-14:55 カラダテトックス CSLive REC 定員18名	14:35-15:05 ワンポイントスイム基礎	4
15:00				15:00
15:30	15:30-16:10 シンプルエアロLow 野村 定員31名	15:20-16:00 Lati Lati CSLive REC 定員18名	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	2
16:00				16:00
16:30		16:30-17:30 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

FIGHT MIX
 ファイトアタックBEAT・X-CORE・
 ファイトアタックPROのミックス®レッスンです!
5/4日 11:00 ~ 11:40

◇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。