

# 5月3日(土) 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	10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 定員31名	キッズ体育 スクール		10:30	
11:00				11:00	
11:30	11:30-12:10 ZUMBA® 荒竹 定員31名			11:30	
12:00				12:00	
12:30			12:05-12:35 アクアサーキット 入江	3	12:30
13:00	12:50-13:30 ジャズストレッチ 大城 定員31名	12:40-13:20 シェイプパンプ 高橋 定員14名	12:50-13:20 アクア30 関澤	3	13:00
13:30				13:30	
14:00	13:55-14:35 オリジナルエアロ 魚川 定員31名	13:45-14:25 ヨガ CSLive REC 定員18名		14:00	
14:30				14:30	
15:00	15:00-15:30 ポタメイクトレーニング 高橋 定員25名	14:45-15:15 リズムCAMP CSLive REC 定員18名		15:00	
15:30				15:30	
16:00		15:35-16:15 モビリティストレッチ 萩原 定員14名		16:00	
16:30				16:30	
17:00		16:30-17:30 キッズ ダンス スクール		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。