

5月5日(月) 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				10:00
10:30		10:20-11:00 カラダテトックス CSLive REC 定員18名	10:05-10:35 AiChi 藤田 3	10:30
11:00			10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3	11:00
11:30	11:10-11:50 ポティケア 藤田 定員31名	11:25-11:55 リズムCAMP CSLive REC 定員18名		11:30
12:00				12:00
12:30	12:20-12:50 ポティメイクトレーニング 高橋 定員25名	12:15-12:45 フラエクササイズ CSLive REC 定員18名		12:30
13:00				13:00
13:30	13:30-14:10 コンビネーションエアロLow 野村 定員31名	13:10-13:50 シェイプパンプ CSLive REC 定員14名	13:00-13:45 アクアサーキット 入江 3	13:30
14:00				14:00
14:30	14:30-15:10 シンプルエアロLow 野村 定員31名	14:15-14:55 ヨガ 齋藤 定員22名	14:35-15:05 ワンポイントスイム基礎 4	14:30
15:00		15:05-15:45 ZUMBA® 白石 定員22名		15:00
15:30	15:30-16:30 機能改善ピラティス (有料) 岩見		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール 2	15:30
16:00		16:30-17:30 キッズダンス スクール		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。