

5月3日(金)【憲法記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:55-10:25 トータルシェイプ キムミンギユ◆	10:05-10:50 BITSベーシック 楠本彩	9:55-10:25 ディスタンス 三枝遼◆	10:00
11:00	10:40-11:20 カーディオベーシック 斉藤志乃	11:05-11:35 ストレッチポールR 楠本彩	10:40-11:10 背泳ぎ 三枝遼◆	11:00
12:00	11:35-12:20 BODYPUMP kaori	11:50-12:20 姿勢改善 斉藤志乃	11:20-12:20 水中を自在に動く！ 三枝遼◆ ※イベント	12:00
13:00	12:35-13:20 ステップビート 牧野奈津	12:40-13:25 BODYCOMBAT kaori		13:00
14:00	13:40-14:25 美Body 斉藤志乃	13:40-14:25 ヨガ【流】 牧野奈津		14:00
15:00	14:40-15:25 あめのもりメソッドBtoB hitomi	14:40-15:25 ヨガ【静】 Miki	14:25-14:55 平泳ぎ 松本行永◆	15:00
16:00	15:45-16:30 UBOUND 清水美優	15:45-17:30 古典作品を踊ろう！ (アップクラス付き) ～くるみ割り人形より金平糖の精のバリエーション～ 七奈 ※イベント (15分間の休憩がございます)	15:10-15:40 バタフライ 松本行永◆	16:00
17:00	16:50-17:50 "ジョイント" FIGHTDO 佃啓輔◆×清水美優 ※イベント		15:50-16:50 スイミング 松本行永◆ ※サークル	17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

5月4日(土)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:45-10:30 OXIGENO 寺島淑子	10:10-10:40 ストレッチポールT 福島純子		10:00
11:00	10:45-11:30 カーディオジャム 林◆	10:55-11:40 LES MILLS DANCE roku◆	10:30-11:00 アクアミックス 渋谷亜樹	11:00
12:00	11:45-12:30 ステップビート 林◆	11:55-12:40 ヨガ【静】 美幸	11:15-11:45 アクアカーディオ 渋谷亜樹	12:00
13:00	13:00-13:45 POWER 香取和宏◆	12:55-13:55 苦手克服ヨガ ～柔軟な股関節をつくる～ 美幸	12:45-13:15 背泳ぎ 福島純子	13:00
14:00	14:00-14:45 FIGHT DO 香取和宏◆	※イベント	13:25-13:55 パーソナルアクア 福島純子	14:00
15:00	15:00-15:45 X55～香取と挑戦！～ VR	14:10-15:10 あめのりメソッドBtoB ～GWスペシャルVer.～ 幸恵	15:00-15:30 パーソナルアクア 小川絵里香	15:00
16:00	16:00-16:45 ZUMBA 平山真実	15:30-16:15 TOP RIDE 楠本彩	15:40-16:25 スキルアップスイム～タッチターン～ 小川絵里香	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

5月5日(日)【こどもの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:40-10:20 ステップベーシック 牧野奈津			10:00
11:00	10:35-11:20 美Body 牧野奈津	10:30-11:30 ZUMBA60 ~MURATA's Selection~ 村田智裕◆	10:30-11:00 アクアウォーキング 大野順子	11:00
12:00	11:35-12:20 MEGADANZ 木戸恵美	※イベント	11:15-12:00 アクアカーディオ 大野順子	12:00
13:00	12:40-13:25 リラックスヨガ 梅原菜摘美	11:45-12:30 ベーシックピラティス 岡田朋美		13:00
14:00	13:45-14:30 姿勢改善~ヒップアップSP~ 浦口美砂	12:50-13:35 バレエ入門 岡田朋美	13:00-13:30 スキルアップスイム~バタフライ~ 亘洋祐◆	14:00
15:00	※イベント	13:55-14:25 ストレッチポールR 木戸恵美	13:45-14:15 スキルアップスイム~背泳ぎ~ 亘洋祐◆	15:00
16:00	14:50-15:35 丁寧にからだの動きを確認するじっくりヨガ Kazuyo	14:45-15:15 ストレッチポールT 浦口美砂	14:30-15:00 スキルアップスイム~平泳ぎ~ 亘洋祐◆	16:00
17:00	※イベント	15:30-16:00 ストレッチ 浦口美砂	15:15-15:45 スキルアップスイム~クロール~ 亘洋祐◆	17:00
18:00	15:50-16:35 パワーヨガ Kazuyo	16:15-17:00 LESMILLS DANCE AKANE	16:00-17:00 スイミング 亘洋祐◆	18:00
19:00	16:50-17:35 ヨガ【静】 Kazuyo	17:15-18:00 BODY JAM AKANE	※サークル	19:00