

4月29日(月)【昭和の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	9:30～10:15 ベーシックピラティス 高見裕子			9:45～10:15 アクアウォーキング 福地繁樹◆	10:00
11:00	10:30～11:15 LesMillsDance TSUDA	10:30～11:30 「首なが美姿勢！ 肩こり解消トレーニング」 高見裕子	10:15～10:45 LesMillsSPRINT VR	10:30～11:00 パーソナルアクア 川合美代子	11:00
12:00	11:30～12:30 「ZUMBA® ～ミカザキ 春のネタ祭り～」 MIKA	※有料レッスン 11:45～12:30 BITSベーシック 秋元美寛◆	11:00～11:30 FREE RIDE VR	11:10～11:40 クロール 川合美代子	12:00
13:00	※有料レッスン 12:45～13:30 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	12:45～13:30 フリースタイルダンス入門 MAKO◆	D-cycle 12:45～13:25 SHOUWA PARTY fukuchi◆		13:00
14:00	13:45～14:30 BODY BALANCE 後藤絵里子	13:45～14:30 ソシアルダンス入門 池村ダンススクール	※要チケット 14:00～14:45 RPM VR	13:30～14:00 パーソナルアクア 佃啓輔◆	14:00
15:00		14:45～15:30 ヨガ【流】 黒岩道子	15:00～15:30 FREE RIDE VR	14:10～14:40 スキルアップ背泳ぎ 佃啓輔◆	15:00
16:00	15:15～16:00 POWER VR	15:45～16:30 リラックスヨガ 黒岩道子	D-cycle 15:50～16:30 ENJOY COMBO Shiori	14:55～15:55 スイミングサークル 佃啓輔◆	16:00
17:00	16:15～17:00 FIGHTDO 佃啓輔◆		※要チケット 16:55～17:25 LesMillsSPRINT VR	※有料レッスン	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

4月29日(月)【昭和の日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : イベント開催(Bスタジオ)

★10:30～11:30★

首なが美姿勢！肩こり解消トレーニング

担当：高見裕子

対象：普段ピラティスレッスンに参加している方、姿勢の改善等に興味のある方
ハーフボールを使って猫背改善や頭痛・めまいの改善などを
狙ったエクササイズを行います♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア・・・4月5日(金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム/マイページ・・・4月15日(月) 22:30～

【申込締め切り日】 4月25日(木)

【料金】 2,200円(税込)

【定員】 10名(最少催行4名)

※キャンセル料について

≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担

II : イベント開催(Aスタジオ)

★11:30～12:30★

ZUMBA®～ミカザキ 春のネタ祭り～

担当：MIKA

対象：初級者～中級レベル、ZUMBAレッスンに参加したことがある方
ミラーボールや照明での非日常空間で
仮装をして60分滝汗かきましょう♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア・・・4月5日(金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム/マイページ・・・4月15日(月) 22:30～

【申込締め切り日】 4月25日(木)

【料金】 1,100円(税込)

【定員】 40名(最少催行8名)

※キャンセル料について

≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担