# 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たまプラーザ　9:00-20:00

| | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール |
|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | 08:50～11:00<br>Kidsスクール | | |
| 10:00 | 09:35～10:15<br>カーディオベーシック<br>渡邉綾子 | | | |
| 11:00 | 10:30～11:15<br>ステップジャム<br>渡邉綾子 | | 10:30～15:00<br>Kidsスクール | |
| 12:00 | 11:30～12:15<br>BODY PUMP<br>Shun | 11:30～12:15<br>ヨガ【流】<br>渡邉綾子 | | 11:30～12:00<br>パーソナルアクア<br>松本行永♠<br>※有料レッスン<br>12:10～12:40<br>クロール<br>松本行永♠ |
| 13:00 | 12:45～13:30<br>パワーヨガ<br>Kazuyo | 12:30～13:15<br>LES MILLS DANCE<br>Shun | | 12:55～13:55<br>スイミングサークル<br>松本行永♠<br>※有料レッスン |
| 14:00 | 13:45～14:30<br>リラックスヨガ<br>Kazuyo | 13:30～14:15<br>ソシアルダンス<br>池村ダンススクール | | |
| 15:00 | 14:45～15:45<br>バーティカルステップ60<br>望月美貴<br>※有料レッスン | | 15:30～16:30<br>D-cycle Joint60<br>Daisaku♠&Miyu<br>※有料レッスン | |
| 16:00 | 16:00～16:45<br>カーディオビート<br>望月美貴 | 15:45～16:30<br>あめのもりメソッドBtoB<br>Chihiro | | |
| 17:00 | 17:00～17:45<br>POWER<br>田中翔馬♠ | | | |
| 18:00 | 18:00～18:45<br>FIGHT DO<br>清水美優 | | | |
| 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たまプラーザ　9:00-20:00

## Ⅰ：【有料イベント】バーティカルステップ60

【有料イベント】バーティカルステップ60

★望月IRによる祝日限定の有料イベント開催します！
ステップ台を縦に置き、通常とは違う特別なステップレッスンとなります。
ステップジャムレベルのレッスンとなりますので、
難易度の高いレッスンを楽しみたい方におススメです♪
この機会に是非、ご参加お待ちしております！

〇日程　：5/4(土) 14:45～15:45
〇定員　：30名 【Aスタジオ】 ※最少催行人数5名
〇料金　：1,650円（税込）

〇申込締切日：4月30日(火)
※キャンセル料　前日まで全額返金　当日は100%負担

●申込開始日
フルエリアプレミアム/フルエリア　・・・4月19日（金）12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・4月20日（土）22:15～

## Ⅱ：【有料イベント】D-cycle Joint60

【有料イベント】D-cycle Joint60

★DaisakuとMiyuによるD-cycle Joint60！
今年のゴールデンウィークはD-cycleで熱く盛り上がりましょう！
二人のインストラクターでさらに熱く、さらにパワフルに盛り上げていきます。
60分間のロングRIDEになりますので、爆汗かくこと間違えなし！
この機会に是非、お待ちしております♪

〇日程　：5/4(土) 15:30～16:30
〇定員　：16名 【Cスタジオ】 ※最少催行人数5名
〇料金　：880円（税込）

〇申込締切日：4月30日(火)
※キャンセル料　前日まで全額返金　当日は100%負担

●申込開始日
フルエリアプレミアム/フルエリア　・・・4月19日（金）12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・4月20日（土）22:15～