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				
10:00	09:30～10:15 ヨガ【静】 Kazuyo		09:55～10:25 LES MILLS SPRINT VR	09:45～10:30 ディスタンス 三枝遼♠
11:00	10:30～11:00 ストレッチ 浦口美砂	10:30～11:15 ボディフロー 木澤豊♠	10:40～11:40 D-cycle Joint60 peach&Nachi ※有料レッスン	10:45～11:15 平泳ぎ 三枝遼♠
12:00	11:15～11:45 トータルシェイプ 浦口美砂 12:00～12:30 姿勢改善 中村清美	11:30～12:15 JAZZダンス 木澤豊♠	12:00～12:40 ENJOY MOUNT koseki♠ ※要チケット	11:30～12:30 有料スクール 三枝遼♠ ※スクール
13:00	12:45～13:30 カーディオジャム 牧野奈津	12:45～13:30 BODY BALANCE 佐藤薫♠	13:00～13:45 RPM VR	12:45～13:15 パーソナルアクア 三枝遼♠ ※有料レッスン
14:00	13:45～14:30 美Body 牧野奈津	13:45～14:30 FIGHT DO 小関寿明♠	14:00～14:45 TRIP VR	14:00～14:30 アクアウォーキング 中村文保♠
15:00	14:45～15:45 MEGADANZ60 岸本真依 ※有料レッスン	14:50～15:35 ヨガ【流】 牧野奈津		14:45～15:30 アクアカーディオ 中村文保♠
16:00	16:05～16:50 UBOUND 岸本真依			
17:00				
18:00				
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たまプラーザ　9:00-20:00

Ⅰ：【有料イベント】MEGADANZ60

【有料イベント】MEGADANZ60

★岸本IRによるMEGADANZスペシャルレッスンです！
通常45分のところ、特別に60分間のMEGADANZになります。
ALLバックナンバーで構成し、人気アーティストの曲をふんだんに盛り込みます！
この機会に是非、ご参加お待ちしております！

〇日程　：5/5(日) 14:45～15:45
〇定員　：45名 【Aスタジオ】 ※最少催行人数6名
〇料金　：1,100円（税込）

〇申込締切日：5月1日(水)
※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21日（日）22:15～

Ⅱ：【有料イベント】D-cycle Joint60

【有料イベント】D-cycle Joint60

★新星peachとNachi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！2日目！
2日連続で爆汗かきませんか？
60分間のロングRIDEになりますので、ご自身の体力レベルで効率よく楽しみましょう！
この機会に是非、お待ちしております♪

〇日程　：5/5(日) 10:40～11:40
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：5月1日(水)
※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21日（日）22:15～