

有料
スクール

踊るストレッチ ～バー・アスティエ～



カラダの硬い方も大丈夫！初めての方歓迎します。

前半はバー・アスティエ、後半にバレエの基礎レッスンを行う
75分のレッスンになります。

バー・アスティエを同時に行う事で、
より効果的に美しいバレエの動きを習得できます♪

★バーアスティエ効果★

- ① 身体の柔軟性アップ
- ② 全身の筋肉をバランス良く鍛えられる
- ③ 美しい姿勢作り
- ④ 心と身体の解放

曜日	月曜日	開講日 【全10回】			
時間	12:15～13:30	7月	2日	9日	16日 23日
場所	Bスタジオ	8月	13日	20日	27日
定員	20名 最少催行人数 7名	9月	3日	10日	24日



担当講師: 小山恵

受講料 (税込価格)

申込開始日

申込締切

碑文谷会員様
他店舗プレミア・マスター会員様

20,250円

6月11日(月)～

他店舗会員様

20,250円

6月14日(木)～

6月24日(日)

非会員様

33,750円

6月18日(月)～

注意事項

※ キャンセル料について

実施日の7営業日前まで

実施日の6営業日前から3営業日前まで

実施日の2営業日前から当日

なし

受講料の50%をいただきます。

受講料の100%をいただきます。

※ スクール開講前のご入金をお願い致します。

※ 都合により、開講日を変更させて頂く場合がございます。

※ 開講後のキャンセル・分割でのご返金はできませんのでご了承ください。



アトリオドゥーエ碑文谷

住所: 目黒区碑文谷5-13-12

TEL: 03-5768-8866

気持ち良く伸びやかなカラダへ

掲載日: 6月5日(火) 掲載期限: 9月30日(日)

Studio



有料
スクール

ソシアルダンス



このクラスは、入門クラスに比べ“より美しく”
“よりエレガントに”とダンスステップの技術向上を
目的としたクラスです。細かく分かり易い指導のもと、
ソシアルダンスを楽しみましょう！

曜日	月曜日	開講日 【全9回】				
時間	16:45~17:45	7月	2日	9日	16日	23日
場所	Aスタジオ	8月	27日			
定員	25名 最少催行人数 8名	9月	3日	10日	17日	24日



担当講師: 池村太郎

受講料 (税込価格)

申込開始日

申込締切

碑文谷会員様 他店舗プレミア・マスター会員様	14,580円	6月11日(月)~	6月24日(日)
他店舗会員様	14,580円	6月14日(木)~	
非会員様	24,300円	6月18日(月)~	

注意事項

- ※ キャンセル料について
実施日の7営業日前まで 無し
実施日の6営業日前から3営業日前まで 受講料の50%をいただきます。
実施日の2営業日前から当日 受講料の100%をいただきます。
- ※ スクール開講前のご入金をお願い致します。
- ※ 都合により、開講日を変更させて頂くことがございます。
- ※ 開講後のキャンセル・分割でのご返金はできませんのでご了承ください。

アトリオドゥーエ碑文谷
住所：目黒区碑文谷5-13-12
TEL：03-5768-8866

より美しく よりしなやかに

掲載日：6月5日(火) 掲載期限：9月30日(日)

Studio



有料
スクール

初めてHULA

フラは年齢関係なく心をも育てる類まれなダンスです。
ここではフラのステップの練習、またテーマ曲の振付
を行っていきます。
初めてのの方の参加も心よりお待ちしております。



曜日	火曜日
時間	16:30~17:30
場所	Bスタジオ
定員	15名 最少催行人数 7名

開講日 【全10回】	
7月	3日 10日 17日 24日
8月	14日 21日 28日
9月	4日 11日 18日



担当講師: 梶原こずえ

受講料 (税込価格)

申込開始日

申込締切

碑文谷会員様
他店舗プレミア・マスター会員様

16,200円

6月12日(火)~

他店舗会員様

16,200円

6月16日(土)~

6月25日(月)

非会員様

27,000円

6月19日(火)~

注意事項

- ※ キャンセル料について
実施日の7営業日前まで なし
実施日の6営業日前から3営業日前まで 受講料の50%をいただきます。
実施日の2営業日前から当日 受講料の100%をいただきます。
- ※ スクール開講前のご入金をお願い致します。
- ※ 都合により、開講日を変更させて頂くことがございます。
- ※ 開講後のキャンセル・分割でのご返金はできませんのでご了承ください。

アトリオドゥー工碑文谷
住所: 目黒区碑文谷5-13-12
TEL: 03-5768-8866

掲載日: 6月5日(火) 掲載期限: 9月30日(日)

Let's Do Hawaiian Hula

Studio



有料
スクール

太極拳48式



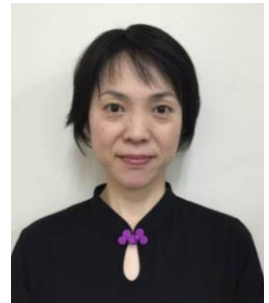
24式と同じく楊式太極拳がベースなので、
ゆったり のびやかな動きがほとんどですが、
呉式、孫式太極拳の要素も含まれており、
24式とは一味違う動きも楽しめる太極拳です。

★48式のオススメポイント★

- ① 24式のステップアップのために
- ② 美と心と身体の健康のために
- ③ 太極拳をもっと楽しくするために

曜日	水曜日
時間	15:35～16:35
場所	Bスタジオ
定員	20名 最少催行人数 5名

開講日		【全10回】	
7月	11日	18日	25日
8月	15日	22日	29日
9月	5日	12日	19日 26日



担当講師: 今野美加江

受講料 (税込価格)

申込開始日

申込締切

碑文谷会員様
他店舗プレミア・マスター会員様

16,200円

6月20日(水)～

他店舗会員様

16,200円

6月24日(日)～

7月3日(火)

非会員様

27,000円

6月27日(水)～

注意事項

- ※ キャンセル料について
実施日の7営業日前まで 無し
実施日の6営業日前から3営業日前まで 受講料の50%をいただきます。
実施日の2営業日前から当日 受講料の100%をいただきます。
- ※ スクール開講前のご入金をお願い致します。
- ※ 都合により、開講日を変更させて頂くことがございます。
- ※ 開講後のキャンセル・分割でのご返金はできませんのでご了承ください。

アトリオドゥー工碑文谷

住所: 目黒区碑文谷5-13-12

TEL: 03-5768-8866

美と心と体の健康のために

掲載日: 6月5日(火) 掲載期限: 9月30日(日)

Studio

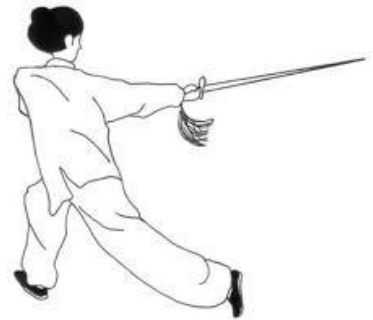


有料
スクール

太極剣

太極拳には剣を使う型があります。
太極剣を学ぶことによって、美しい動きの中に武器術としての太極剣を覚えられます。
また剣ならではの新たな身体の使い方を味わえます。
剣が無くてもご参加頂けます！自宅にある靴べら等をお持ちください。

※レッスン前後、剣をフロントにお預け下さい。
安全・防犯上、ジム、ロッカー利用時はフロントにてお預かりさせていただきます。



曜日	土曜日
時間	9:15~10:15
場所	Bスタジオ
定員	15名 最少催行人数 5名

開講日 【全10回】	
7月	7日 14日 21日
8月	11日 18日 25日
9月	1日 8日 15日 22日



担当講師: 竹内健二

受講料 (税込価格)

申込開始日

申込締切

碑文谷会員様 他店舗プレミア・マスター会員様	16,200円	6月16日(土)～	6月28日(木)
他店舗会員様	16,200円	6月19日(火)～	
非会員様	27,000円	6月23日(土)～	

注意事項

- ※ キャンセル料について
実施日の7営業日前まで なし
実施日の6営業日前から3営業日前まで 受講料の50%をいただきます。
実施日の2営業日前から当日 受講料の100%をいただきます。
- ※ スクール開講前のご入金をお願い致します。
- ※ 都合により、開講日を変更させて頂く場合がございます。
- ※ 開講後のキャンセル・分割でのご返金はできませんのでご了承ください。



アトリオドゥーエ碑文谷
住所: 目黒区碑文谷5-13-12
TEL: 03-5768-8866

～より良く今に生きる～

掲載日: 6月5日(火) 掲載期限: 9月30日(日)