

2月11日(水)【建国記念の日】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 9:55-10:40 MEGADANZ VR	9:50-10:20 姿勢改善 福嶋純子	10:00-10:30 クロール 川藤亮大郎◆
11:00 11:00-11:45 ZUMBA MIKA	10:35-11:05 転倒予防 福嶋純子	10:45-11:45 phinsでスイミング! 川藤亮大郎◆
12:00	11:20-12:05 太極拳24 克江	*イベント
12:10-12:55 ベーシックピラティス 岡田朋美	12:30-13:30 下半身/体幹トレーニング! ~土台作りとクイーンマッスルを極める~	
13:00 13:20-14:05 ヨガ【流】 美幸	金子和斗◆ *イベント	13:15-13:45 背泳ぎ 寺田啓人◆
14:00 14:25-15:10 カーディオビート 松嶋玲子	14:00-14:45 JAZZダンス入門 木澤豊◆	14:00-15:00 タッチターン練習会 ~これであなたも50mを泳げる!~ 寺田啓人◆
15:00 15:25-16:10 ステップビート 松嶋玲子	15:00-15:45 ストリートダンス入門 木澤豊◆	*イベント 15:15-15:45 ディスタンス 寺田啓人◆
16:00	16:05-16:50 TOP RIDE スタッフ	
17:00 16:30-17:15 OXIGENO VR		
18:00		
19:00		

2月11日(水)【建国記念の日】レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

I : イベント開催 (POOL)

★10:45-11:45★ フィンでスイスイ泳ごう！

担当：川藤亮大郎◆ 【定員：12名】 対象：フィンの推進力で気持ちよく泳ぎたい方

フィンスイムイベントが開催決定！まずはフィンに慣れるところからスタートし
水を捉える感覚を養つたら、各種目を気持ちよく泳いでみましょう♪

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日（火）12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度（U-35含む） … 1月28日（水）22:00～

●参加費：2,750円（税込） ●申込締切日：2月8日（日）23:59まで

※最少催行3名 2月8日（日）23:59時点で未達の場合中止

※キャンセル料について «3日前まで»全額返金 «2日前以降»100%負担

II : イベント開催 (Bスタジオ)

★12:30-13:30★

下半身/体幹トレーニング～土台作りとクイーンマッスルを極める～

担当：金子和斗◆ 【定員：20名】 対象：下半身/体幹を鍛えたい方、ゴルフをされている方

体を支える下半身や体幹のトレーニングイベント！特にゴルファーの方は要チェックな内容！

ご参加の方限定で①ゴルfovオプション2か月無料 または②パーソナルトレーニング割引券 をプレゼント！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日（火）12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度（U-35含む） … 1月28日（水）22:00～

●参加費：550円（税込） ●申込締切日：2月8日（日）23:59まで

※最少催行2名 2月8日（日）23:59時点で未達の場合中止

※キャンセル料について «3日前まで»全額返金 «2日前以降»100%負担

III : イベント開催 (POOL)

★14:00-15:00★ タッチターン_秘練習会～これあなたも50mを泳げる！～

担当：寺田啓人◆ 【定員：16名】 対象：タッチターンを習得したい方

タッチターン攻略の鍵、教えちゃいます☆ターンが苦手で、50m泳ぐことができない…

そんな悩みともこのイベントでおさらばしましょう！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日（火）12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度（U-35含む） … 1月28日（水）22:00～

●参加費：2,750円（税込） ●申込締切日：2月8日（日）23:59まで

※最少催行2名 2月8日（日）23:59時点で未達の場合中止

※キャンセル料について «3日前まで»全額返金 «2日前以降»100%負担