

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 福島純子	10:00-10:30 クロール 川藤亮太郎◆	10:00
11:00	11:00-11:45 ZUMBA MIKA	10:35-11:05 転倒予防 福島純子	10:45-11:45 フィンでスイスイ泳ごう！ 川藤亮太郎◆	11:00
12:00	12:10-12:55 ベーシックピラティス 岡田朋美	11:20-12:05 太極拳24 克江	※イベント	12:00
13:00	13:20-14:05 ヨガ【流】 美幸	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～ 金子和斗◆	13:15-13:45 背泳ぎ 寺田啓人◆	13:00
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◆	14:00
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	15:00
16:00	16:30-17:15 OXIGENO VR	16:05-16:50 TOP RIDE スタッフ	15:15-15:45 ディスタンス 寺田啓人◆	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				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：川藤亮太郎◆【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ったら、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ゴルフオプション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～これであなたも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、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