

# 3月20日(金)【春分の日】 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	9:45-10:30 POWER VR		9:55-10:25 ディスタンス 三枝遼◆	10:00
11:00	11:00-12:15 FIGHTDO75 岡峰淳◆	10:30-11:15 BODY JAM Yukina	10:40-11:10 平泳ぎ 三枝遼◆	11:00
12:00	※イベント	11:30-12:15 LESMILLS DANCE Yukina	11:20-12:20 脱カバタフライ 三枝遼◆	12:00
13:00	12:40-13:25 美Body 牧野奈津	12:45-13:30 ベーシックピラティス 岡峰淳◆	※イベント	13:00
14:00	13:40-14:25 ステップビート 牧野奈津	13:50-14:35 BODY BALANCE Yukina	13:30-14:00 アクアウォーキング 渋谷亜樹	14:00
15:00	14:45-15:30 ヨガ【流】 牧野奈津	15:00-15:45 バレエ 岡田朋美	14:15-14:45 アクアカーディオ 渋谷亜樹	15:00
16:00	15:45-16:30 あめのもりメソッドBtoB hitomi			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

# 3月20日(金)【春分の日】 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 (Aスタジオ)

### ★11:00-12:15★ FIGHTDO75

担当 : 岡峰淳 ◆【定員 : 42名】 対象 : FIGHTDOが好きな方、楽しく汗をかきたい方

久しぶりのFDイベントが開催決定！今回は75分間みっちりバックナンバー！

みんなでたくさんの汗を流しましょう！岡峰IRの選曲もお楽しみに★

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 … 2月24日(火) 22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 3月 6日(金) 22:00～

●参加費 : 1,980円(税込) ●申込締切日 : 3月17日(火) 23:59まで

※最少催行7名 3月17日(火) 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 (POOL)

### ★11:20-12:20★ 脱力バタフライ

担当 : 三枝遼 ◆【定員 : 12名】 対象 : バタフライを楽に泳ぎたい方、どうしても力んでしまう方

バタフライを泳ぐと疲れてしまう…どうしても力んでしまう…そんなお悩みをお持ちの方！

このレッスンで楽に泳げるポイントをお伝えいたします◎

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 … 2月24日(火) 22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 3月 6日(金) 22:00～

●参加費 : 2,750円(税込) ●申込締切日 : 3月17日(火) 23:59まで

※最少催行4名 3月17日(火) 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 : 復活レッスン (Bスタジオ)

### ★10:30-11:15★ BODY JAM

担当 : Yukina 【定員 : 34名】 対象 : ダンスが好きな方、楽しく体を動かしたい方

久しぶりに BODY JAM が限定復活！！

振付をカッコよく踊りたい方！リズムにのって楽しく動きたい方！ご参加お待ちしております♪

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 … 2月24日(火) 22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 3月 6日(金) 22:00～

●予約可能時間 : レッスン開始5分前まで ●キャンセル可能時間 : レッスン開始30分前まで

※こちらは通常レッスンです。

掲載日 : 2月6日(金) 掲載終了 : 3月20日(金)