

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		10:00 9:55-10:25 ディスタンス 三枝遼◆
11:00 11:00-12:15 FIGHTDO75 岡峰淳◆	10:30-11:15 BODY JAM Yukina	11:00 10:40-11:10 平泳ぎ 三枝遼◆
12:00 ※イベント	11:30-12:15 LESMILLS DANCE Yukina	12:00 11:20-12:20 脱力バタフライ 三枝遼◆ ※イベント
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◆	13:00 13:30-14:00 アクアウォーキング 渋谷亜樹
14:00 13:40-14:25 ステップビート 牧野奈津	13:50-14:35 BODY BALANCE Yukina	14:00 14:15-14:45 アクアカーディオ 渋谷亜樹
15:00 14:45-15:30 ヨガ【流】 牧野奈津	15:00-15:45 バレエ 岡田朋美	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。