

4月29日(水)【昭和の日】 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	9:35-10:20 OXIGENO VR	9:50-10:20 姿勢改善 福島純子		10:00
11:00	10:40-11:25 MEGADANZ 木戸恵美	10:35-11:05 転倒予防 福島純子	10:30-11:15 アクアミックス 小笠原幸彦◆	11:00
12:00	11:40-12:25 LES MILLS THRIVE 木戸恵美	11:20-12:05 太極拳24 克江		12:00
13:00	12:40-13:25 ヨガ【静】 あさ美	12:30-13:15 ヴォーカリズム 福島純子 ※イベント		13:00
14:00	14:00-14:45 カーディオビート 松嶋玲子	13:45-14:30 パワーヨガ あさ美	13:40-14:40 フインスイム入門 ～フインで体をコントロールしよう！～ 寺田啓人◆ ※イベント	14:00
15:00	15:00-16:00 トリプルステップ～テチャレンジ！～ 松嶋玲子 ※イベント	15:00-15:45 ソーシャルダンス 柳川純子	14:55-15:25 背泳ぎ 寺田啓人◆	15:00
16:00	16:20-17:20 FIGHTDO60 ～2009⇔2013～ 小笠原幸彦◆ ※イベント		15:40-16:10 平泳ぎ 寺田啓人◆	16:00
17:00		16:30-19:00 スタジオパーソナル 柳川純子		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

4月29日(水)【昭和の日】 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 (Bスタジオ)

★12:30-13:15★ ヴォーカリズム 担当：福嶋純子【定員：20名】

対象：声を出す機会が減ってしまった方、のみ込みに不安を感じている方

神経の約3分の1は「のど」と「骨盤底」に集中！唾液の分泌促進での免疫UPや
誤嚥予防、骨盤底筋トレーニングの効果が期待できるボイストレーニング！

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 … 4月 5日 (日) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度 (U-35含む) … 4月15日 (水) 22:00～

●参加費：1,100円 (税込) ●申込締切日：4月26日 (日) 23:59まで

※最少催行6名 4月26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 (POOL)

★13:40-14:40★ フィンスイム入門～フィンで体をコントロールしよう！～

担当：寺田啓人◆【定員：8名】 対象：フィンスイムに興味のある方 (初心者OK!)

フィンに慣れるところから始め、キックやもぐり方、自在に泳ぐための練習を楽しく行います！

スキンドайビングに興味のある方にもおすすめ◎

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 … 4月 5日 (日) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度 (U-35含む) … 4月15日 (水) 22:00～

●参加費：2,750円 (税込) ●申込締切日：4月26日 (日) 23:59まで

※最少催行2名 4月26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

4月29日(水)【昭和の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

Ⅲ：イベント開催（Aスタジオ）

★15:00-16:00★ トリプルステップ～テチャレンジ～

担当：松嶋玲子【定員：15名】 対象：普段とは一味違うフットパターンを楽しみたい方

人気イベント マルチステップ が【トリプルステップ】にバージョンアップ!!!
テマークに置かれたステップ台を攻略しよう！

※平台をご希望の場合は、予約番号 5・10・14・15 にてご予約ください。

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 … 4月 5日（日） 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度（U-35含む） … 4月15日（水） 22:00～

●参加費：1,980円（税込） ●申込締切日：4月26日（日） 23:59まで

※最少催行5名 4月26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

Ⅳ：イベント開催（Aスタジオ）

★16:20-17:20★ FIGHTDO60～2009⇔2013～

担当：小笠原幸彦◆【定員：42名】 対象：懐かしのバックナンバーで盛り上がりたい方

懐かしのナンバーでスーパーアクティブな60分間が開催決定☆
小笠原インストラクター選曲のバックナンバー祭りで盛り上がりましょう！！

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 … 4月 5日（日） 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度（U-35含む） … 4月15日（水） 22:00～

●参加費：1,650円（税込） ●申込締切日：4月26日（日） 23:59まで

※最少催行5名 4月26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