

5月3日(日)【憲法記念日】 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	9:40-10:20 ステップベーシック 牧野奈津	9:45-10:15 ストレッチポールR 飯島めぐみ		10:00
11:00	10:35-11:20 美Body 牧野奈津	10:30-11:30 ZUMBA60 -MURATA's Selection Vol.4- 村田智裕◆ ※イベント	10:30-11:00 アクアウォーキング 大野順子	11:00
12:00	12:00-12:45 ステップビート 森田康明◆	11:50-12:35 リラックスヨガ 梅原菜摘美	11:15-12:00 アクアカーディオ 大野順子	12:00
13:00	13:00-14:00 森田式オリジナルエアロ 森田康明◆ ※イベント	12:55-13:40 ステップアップピラティス 岡田朋美	13:00-16:00 青葉台マスターズ 【第一部】 13:00~14:00 【第二部】 14:00~16:00 ★詳細は別紙をご確認ください★	13:00
14:00	14:50-15:35 BODY COMBAT 土屋優貴◆	14:00-14:45 バレエ 岡田朋美		14:00
15:00	15:50-16:35 LESMILLS CORE 土屋優貴◆	15:45-16:30 パワーヨガ Kazuyo	※イベント	15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

5月3日(日)【憲法記念日】 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)

★10:30-11:30★

ZUMBA60 MURATA's Selection vol.4

担当 : 村田智裕◆【定員 : 25名】 対象 : とことんZUMBAを楽しみたい方!

大好評イベントの第4弾!

今回もさらにパワーアップしたスペシャルナンバーを用意して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 … 4月20日(月) 12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月20日(月) 12:00~

●参加費 : 1,650円(税込) ●申込締切日 : 4月30日(木) 23:59まで

※最少催行6名 4月30日(木) 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 (Aスタジオ)

★13:00-14:00★ 森田式オリジナルエアロ

担当 : 森田康明◆【定員 : 25名】 対象 : 普段と一味違ったエアロビクスを楽しみたい方

森田IRによるエアロイベントが開催決定!

カーディオビートだと物足りないけど、カーディオジャムは難しい…そんな方にオススメです◎

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 … 4月20日(月) 12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月20日(月) 12:00~

●参加費 : 1,650円(税込) ●申込締切日 : 4月30日(木) 23:59まで

※最少催行6名 4月30日(木) 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 : レッスン紹介 (POOL)

★13:00-16:00★ 青葉台マスターズ

対象 : プールで楽しみたい方どなたでもOK!

青葉台会員限定の特別なマスターズ!

泳ぎが苦手な方でも挑戦可能な徒競走系の【第一部】と

申告制のタイムを狙うなどの泳ぐ系の【第二部】で構成☆

詳細は別紙をご確認ください!

●申込開始日 3月29日(日) 10:00~ フロントにて受付開始

●参加費 : 550円(税込)/部 ●申込締切日 : 4月19日(日) 21:30まで

※最少催行10名/部 4月19日(日) 21:30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

掲載日 : 3月22日(日) 掲載終了 : 5月3日(日)

5月5日(火)【こどもの日】 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	9:30-10:30 あめのもりメソッドBtoB ボディコーディネーション 齋藤由香里			10:00
11:00	※イベント 10:45-11:15 ストレッチボールR 福嶋純子	10:30-11:15 気功 中村美恵	10:15-10:45 アクアウォーキング 村田智裕◆	11:00
12:00	11:30-12:15 BODY PUMP 萩間将太◆	11:35-12:05 姿勢改善 福嶋純子	11:00-11:45 アクアカーディオ 村田智裕◆	12:00
13:00	12:30-13:15 BODY COMBAT Kaori	12:30-13:15 ストリートダンス ごりん	12:00-12:45 ☆カムバックレッスン☆スキルアップ平泳ぎ 佃啓輔◆	13:00
14:00	13:35-14:20 ベーシックピラティス 金子和斗◆	13:30-14:30 レゲエリズムで心も体も解放！ ～みんなで楽しむハッピーダンス～ ごりん ※イベント	14:15-14:45 背泳ぎ 寺田啓人◆	14:00
15:00	14:35-15:20 ボディメイクヨガ 金子和斗◆	14:50-15:35 バレエ 堀内恵	15:00-16:00 スイミング 寺田啓人◆ ※サークル	15:00
16:00	15:45-16:30 ☆カムバックレッスン☆ POWER 香取和宏◆	15:50-16:50 振付を楽しむヴァリエーション 堀内恵 ※イベント		16:00
17:00	16:45-17:30 ☆カムバックレッスン☆ FIGHTDO 香取和宏◆			17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

5月5日(火)【こどもの日】 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)

★9:30-10:30★ あめのもりメソッドBtoB

ボディコーディネーション～足裏から整える全身美バランス～

担当：齋藤由香里【定員：30名】 対象：動作の理解を深めたい・スキルアップしたい方

大人気！あめのもりメソッドBtoBイベントが開始決定！
解説をまじえながら、足裏からボディコーディネーションをしています◎

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 … 4月20日(月) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月21日(火) 22:00～

●参加費：1,980円(税込) ●申込締切日：5月2日(土) 23:59まで

※最少催行6名 5月2日(土) 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)

★13:30-14:30★

レゲエリズムで心も体も解放！～みんなで楽しむハッピーダンス～

担当：こりん【定員：25名】 対象：音楽との一体感を楽しみたい方

レゲエのリズムに合わせて、シンプルな動きで音楽との一体感を楽しみましょう♪
ドレスコードは、ラスタカラー(赤・黄・緑・黒)★

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20日(月) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月21日(火) 22:00～

●参加費：1,650円(税込) ●申込締切日：5月2日(土) 23:59まで

※最少催行6名 5月2日(土) 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 (Bスタジオ)

★15:50-16:50★ 振付を楽しむヴァリエーション

～「白鳥の湖」オデットのヴァリエーションを踊ろう～

担当：堀内恵【定員：20名】 対象：振付を楽しみたい方

曲を前/後半に分けて練習し、最後はグループ毎に通して踊ります。
本来の振付をシンプルかつ優しめにアレンジしますので、振り覚えや体力に自信がなくても安心◎

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20日(月) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月21日(火) 22:00～

●参加費：1,870円(税込) ●申込締切日：5月2日(土) 23:59まで

※最少催行5名 5月2日(土) 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

掲載日：3月22日(日) 掲載終了：5月5日(火)

5月6日(水)【振替休日】 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
	9:25-9:55 FIGHTDO VR		
10:00		9:50-10:20 姿勢改善 福島純子	10:00
	10:15-11:00 ☆カムバックレッスン☆ UBOUND 清水美優		
11:00		10:35-11:05 転倒予防 福島純子	11:00
	11:20-12:20 カミ解放ヨガ ～しなやかに動けるカラダへ～ あさ美	11:20-12:05 太極拳24 克江	12:00
	※イベント		
13:00	12:40-13:25 ヨガ【静】 あさ美	12:20-13:05 ボディフロー 木澤豊◆	13:00
14:00	13:40-14:10 スタートピラティス 楠本彩	13:20-14:05 JAZZダンス入門 木澤豊◆	14:00
15:00	14:25-15:10 カーディオビート 松嶋玲子	14:20-15:05 ストリートダンス入門 木澤豊◆	15:00
16:00	15:25-16:10 ステップビート 松嶋玲子	15:30-16:30 TOPRIDE60 金子和斗◆×楠本彩 ※イベント	16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00

5月6日(水)【振替休日】 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)

★11:20-12:20★ カミ解放ヨガ~しなやかに動けるカラダへ~

担当 : あさ美【定員 : 25名】 対象 : ポーズでカミやつまりを感じる方

なんとなくポーズでカミやつまりを感じて集中できない…どうしたらいいの？
そんなお悩みの解消をお手伝い！カミ解放のポイントをお伝えします☆

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 … 4月20日(月) 12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月22日(水) 22:00~

●参加費 : 1,650円(税込) ●申込締切日 : 5月3日(日) 23:59まで

※最少催行6名 5月3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)

★15:30-16:30★ TOPRIDE60

担当 : 金子和斗◆×楠本彩【定員 : 15名】 対象 : 音に合わせて楽しく体を動かしたい方！

実は同期…!?なコンビで60分間のTOPRIDEをお届け！
懐かしの10分越えボーナストラックも出てくる…かも？？

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20日(月) 12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) … 4月22日(水) 22:00~

●参加費 : 550円(税込) ●申込締切日 : 5月3日(日) 23:59まで

※最少催行2名 5月3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 : GWスペシャルカムバックレッスン

2026年のGWは、過去に青葉台店に所属していたスタッフによる
カムバックレッスンを開催いたします！！ぜひご参加ください★

～佃啓輔◆(2013～2016年所属)～

★5月5日(火) 12:00～12:45 スキルアップ平泳ぎ

～香取和宏◆(2014～2017年所属)～

★5月5日(火) 15:45～16:30 POWER
16:45～17:30 FIGHTDO

～清水美優(2016～2018年所属)～

★5月6日(水) 10:15～11:00 UBOUND

掲載日 : 3月22日(日) 掲載終了 : 5月6日(水)