

# 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二子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	9:40 - 10:25 BODY BALANCE 三條幸恵	9:40 - 10:25 FIGHTDO 古知屋睦美			10:00
11:00	10:45 - 11:30 ベーシックピラティス 貴月あゆむ	10:40 - 11:25 POWER 平拓功也◆		10:30 - 11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹	11:00
12:00	11:45 - 12:30 KIMAX 平拓功也◆	11:45 - 12:30 あめのもりメソッドBtoB chihiro		11:15 - 12:00 アクアシェイプDX ～ハイドロベルver～ 渋谷亜樹	12:00
13:00	12:55 - 13:40 疲労回復ヨガ～背骨ほぐし～ Kazuyo	12:55 - 13:40 暗闇TOPRIDE 古知屋睦美			13:00
14:00	14:00 - 14:45 カーディオジャム 今吉誠一◆	14:00 - 14:45 ヨガ【流】 Kazuyo		13:30 - 14:00 クロール 大木乃葵	14:00
15:00	15:00 - 15:45 ステップビート 今吉誠一◆			14:15 - 14:45 背泳ぎ 大木乃葵	15:00
16:00				15:00 - 15:30 パーソナルアクア 小川絵里香	16:00
17:00				15:45 - 16:30 ディスタンス 小川絵里香	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

# 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二子玉川 9:00-20:00

## I : イベント開催 (プール)

★11:15-12:00★

### アクアシェイプDX ～ハイドロベルver～

担当 : 渋谷 亜樹

【定員20名】

対象 : 普段からアクアミックスに参加されている方/沢山体を動かしたい方

ついにハイドロベルを使った  
レッスンがGWに帰ってきます！  
ハイカロリー消費のエクササイズを堪能ください

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20日 (月) 12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …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 : 7名 4月30日(木)23:59時点で中止判断

※キャンセル料について 開催日3日前まで…0% / 開催日2日前以降…100%

## II : イベント開催 (Aスタジオ)

★12:55-13:40★

### 暗闇TOPRIDE

担当 : 古知屋 睦美【定員16名】

対象 : TOPRIDEが好きな方/バイクのトレーニングに興味がある方

スタジオ照明を落とした暗闇空間の中で  
ミラーボールを使用したTOPRIDEレッスン  
普段は体験できない特別レッスンをお楽しみください！

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20日 (月) 12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …4月20日 (月) 12:00～

● 参加費 : 1,100円 (税込) ● 申込締切日 : 4月30日(木)23:59まで

※最少催行 : 3名 4月30日(木)23:59時点で中止判断

※キャンセル料について 開催日3日前まで…0% / 開催日2日前以降…100%

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二子玉川 9:00-20:00

I : イベント開催 (オープスタジオ)

★12:55-13:40★

疲労回復ヨガ

～背骨ほぐし～

担当 : Kazuyo

【定員 : 40名】

対象 : 普段からヨガのレッスンに参加されている方/ヨガが好きな方

背骨周りを中心に体を  
ほぐしていく特別レッスンです！  
是非お楽しみください。

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20日 (月) 12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …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時点で中止判断

※キャンセル料について 開催日3日前まで…0%/開催日2日前以降…100%

# 5月4日(月)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNext二子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	9:35 - 10:20 美Body 牧野奈津	9:40 - 10:10 ストレッチ 細野陽太◆		9:45-10:15 アクアミックス 渋谷亜樹	10:00
11:00	10:35 - 11:20 ステップビート 牧野奈津	10:30-11:15 BODYBALANCE 齋藤香帆	10:35-11:20 JAZZダンス KITAHARA	10:30-11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹	11:00
12:00	11:35 - 12:20 あめのもりメソッドBtoB 吉村敏子	11:40-12:25 MEGADANZ AI	11:35-12:20 Step up!ジャズダンス KITAHARA	11:15-11:45 平泳ぎ 吉次恭祐◆	12:00
13:00			※スクール	自分の弱点と向き合う 動画撮影会 吉次恭祐◆	13:00
14:00	13:05 - 13:35 姿勢改善 中村清美				
15:00	13:50 - 14:35 ベーシックピラティス 中村清美	13:50 - 14:35 リラックスヨガ 梅原菜摘美			14:00
16:00	14:50 - 15:35 ストリートダンス コウタロー◆	14:50 - 15:35 ヨガ[流] 梅原菜摘美			15:00
17:00	15:50 - 16:35 ソーシャルダンス 山本雅也◆	15:50 - 16:50 J-POPで フリースタイル コウタロー◆			16:00
18:00	16:50 - 17:20 スタジオパーソナル 山本雅也◆				17:00
19:00					18:00
20:00					19:00
					20:00

# 5月4日(月)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext二子玉川 9:00-20:00

## I : イベント開催 (プール)

★12:00-13:00★

### 自分の弱点と向き合う動画撮影会

担当 : 吉次 恭祐

【定員8名】

対象 : 泳ぎのフォームを改善したい方/自分の泳ぎを客観的に確認したい方

動画撮影を行い、自身の泳ぎをその場で確認しながら  
フォームチェックと改善につなげるスイムイベント  
効率よく泳ぎたい方!是非ご参加ください

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20日(月) 12:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …4月20日(月) 22:00~

●参加費 : 5,500円(税込) ●申込締切日 : 5月1日(金)23:59まで

※最少催行 : 2名 5月1日(金)23:59時点で中止判断

※キャンセル料について **開催日3日前まで…0% / 開催日2日前以降…100%**

## II : イベント開催 (Aスタジオ)

★15:50-16:50★

### J-POPでフリースタイル

担当 : コウタロー【定員20名】

対象 : ダンスが好きな方/普段と違うレッスンを楽しみたい方

J-POPで行うフリースタイルダンス  
いつもと違う選曲!ダンスで!  
60分間楽しみましょう♪

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 …4月20日(月) 12:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …4月20日(月) 22:00~

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

※最少催行 : 6名 5月1日(金)23:59時点で中止判断

※キャンセル料について **開催日3日前まで…0% / 開催日2日前以降…100%**

# 5月5日(火)【こどもの日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNext二子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	9:40 - 10:25 ヨガ【静】 小林謙◆	9:45 - 10:30 バレエ入門 七奈			10:00
11:00	10:40 - 11:25 お試し！少人数パーソナル ミットトレーニング 小関寿明◆		10:40 - 11:25 目指せベッタリ！ 開脚前屈ストレッチセミナー 今井公一◆	10:30 - 11:00 アクアウォーキング 大野順子	11:00
12:00	11:40 - 12:25 ステップジャム 今吉誠一◆	11:40 - 12:25 ZUMBA 小倉亜季		11:15 - 12:00 アクアカーディオ 大野順子	12:00
13:00	12:40 - 13:25 美Body 今吉誠一◆	12:40 - 13:25 ヨガ【静】 Misa	12:30 - 13:15 100歳まで歩けるための ヒップコンディショニング 松尾タカシ◆ ※スクール	12:10 - 12:40 パーソナルアクア 矢野貴寛◆ 12:50 - 13:20 パーソナルアクア 矢野貴寛◆	13:00
14:00	13:40 - 14:25 BITSベーシック 松尾タカシ◆	13:40 - 14:25 POWER 小関寿明◆	13:35 - 14:35 腰掛タップ ダンス MAYU ※スクール		14:00
15:00	14:40 - 15:25 カーディオビート 望月美貴	14:40 - 15:10 腰痛予防 松尾タカシ◆			15:00
16:00	15:40 - 16:25 ステップビート 望月美貴	15:30 - 16:00 ストレッチポールT 秋元美寛◆ 16:15 - 16:45 トータルシェイプ 秋元美寛◆			16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

## 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二子玉川 9:00-20:00

I : イベント開催 (オープンスタジオ)

★10:40-11:25★

### お試し！少人数パーソナルミットトレーニング

担当：小関 寿明

【定員8名】

対象：普段からKIMAXに出ている技術向上したい方/ミットトレーニングに興味がある方

通常とは異なる少人数でのレッスン  
上手にパンチを打ちたい方は是非ご参加ください！

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20日 (月) 12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …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：2名 5月2日(土)23:59時点で中止判断

※キャンセル料について **開催日3日前まで…0%** / **開催日2日前以降…100%**

参加特典：【クーポン】30分 小関寿明 50%パーソナルクーポン配布

II : イベント開催 (Bスタジオ)

★10:40-11:25★

### 目指せべったり！開脚前屈ストレッチセミナー

担当：今井 公一【定員10名】

対象：柔軟性を高めたい人

フレックスクッション・ストレッチポールを使用して柔軟性を高め  
befor・afterを撮影しその場で変化を確認していきましょう！

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20日 (月) 12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …4月21日 (火) 22:00～

●参加費：1,100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時点で中止判断

※キャンセル料について **開催日3日前まで…0%** / **開催日2日前以降…100%**

参加特典：【クーポン】30分 今井公一 50%クーポン配布