

12月29日(月)【短縮営業】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext二子玉川 9:00-18:00

	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	9:45-10:15 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		11:15-14:00 煩惱スイム ～邪念はじゃあねスペシャル～ ネクストフィールド	12:00
13:00	12:35-13:35 あめのもりメソッドBtoB 吉村敏子	12:45-13:30 ヨガ【流】 梅原菜摘美			13:00
14:00	※スクール				14:00
15:00	13:50-14:35 ベーシックピラティス 高野辰也◆	13:50-15:00 バレエ ～たっぷり70分レッスン～ 中田豊晶◆			15:00
16:00	14:50-15:35 ストリートダンス コウタロー◆				16:00
17:00	15:50-16:35 ソーシャルダンス 山本雅也◆	15:50-16:50 楽しく踊る！ スキルアップダンス コウタロー◆			17:00
18:00		※スクール			18:00

12月29日(月)【短縮営業】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNext二子玉川 9:00-18:00

I : イベント開催 (プール)

★11:15-14:00★

煩惱スイム～邪念はじゃあねスペシャル～

担当：矢野貴寛（やのたかひろ）
吉次恭祐（よしつぎきょうすけ）
小正元（こまさはじめ）
川藤亮大郎（かわふじりょうたろう）
小俣柚椰（おまたゆうや） 【定員：24名】

対象：仲間と達成感を共有したい方、年の瀬に特別なチャレンジをしたい方

“雑念を流す”をテーマに、108本を泳ぎ切る持久スイムイベント。
タイム計測は行わず、各自のペースで泳ぎ続けることを重視します。
一年の締めくりに、自分と向き合う時間を過ごしませんか？

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …12月5日（金）22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …12月15日（月）22:00～

●参加費：3,630円（税込） ●申込締切日：12月26日(金)23:59まで
※最少催行：6名 12月26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)

★13:50-15:00★

バレエ～たっぷり70分レッスン～

担当：中田豊晶 【定員：27名】

対象：バレエが上達したい方

センターレッスンを重視し、バーを離れてからの動きをたっぷりと練習していきます。
バーレッスンでしっかりと体を整えた後は、普段よりも大きく、のびのびと体を動かしていきます。
一年の締めくりにふさわしい「踊り納めレッスン」をぜひお楽しみください！

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …12月5日（金）22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …12月15日（月）22:00～

●参加費：2,200円（税込） ●申込締切日：12月26日(金)23:59まで
※最少催行：5名 12月26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%