

1月12日(月)【成人の日】 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

	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 アクアウォーキング 小川絵里香	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 小川絵里香	11:00
12:00	11:35-12:20 あめのもりメソッドBtoB 吉村敏子	11:35-12:20 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	12:35-13:05 お試し！少人数パーソナルミットトレーニング 小関寿明◆	12:35-13:35 CLUB ZUMBA ～レインボー・チョイス・ガラ～ 勝野久美	※スクール	12:00-13:00 動画撮影会 ～自分の弱点を知ろう～ 吉次恭祐◆	13:00
14:00	13:20-13:50 お試し！少人数パーソナルミットトレーニング 小関寿明◆				14:00
15:00	14:05-14:35 お試し！少人数パーソナルミットトレーニング 小関寿明◆				15:00
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			16:00
17:00	15:50-16:35 ソシアルダンス 山本雅也◆	15:50-16:50 (単発開催)楽しく踊る！ スキルアップダンス コウタロー◆	15:30-18:40 Kidsスクール	14:00-18:00 Kidsスクール ※スイミングプールは ご利用いただけません	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

1月12日(月)【成人の日】 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

I : イベント開催 (Aスタジオ)

★12:35-13:35★

CLUB ZUMBA ～レインボー・チョイス・ガラ～

担当：勝野久美【定員35名】

対象：普段からZUMBAに参加している方、ダンス系スタジオプログラムが好きな方

午年が象徴する“情熱／変化”をコンセプトに、
レインボー色のウェアで盛り上がるスペシャルZUMBA！

クラブ・DISCO感あふれる選曲で、
アップテンポとスローを織り交ぜて楽しめる60分。
思いっきり弾けて、気持ちもカラダも最高に。

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 …12月19日 (金) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …12月29日 (月) 22:00～

●参加費：1,980円 (税込) ●申込締切日：1月9日(金)23:59まで

※最少催行：5名 1月9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%

★15:50-16:50★

(単発開催)楽しく踊る！スキルアップダンス

担当：コウタロー【定員10名】

対象：ダンスがもっと上手になりたい方・スクール参加前に雰囲気を知りたい方

基礎を丁寧に解説しながら、通常レッスンでは行えない32小節の振り付けにチャレンジします。
体の使い方、リズムの取り方、魅せ方など細部までレクチャーし、スキルアップを実感できる内容です。

「スクールが気になっていたけど一度体験してみたい」という方にもおすすめ。
単発で気軽に参加できる特別開催です。

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 …12月19日 (金) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …12月29日 (月) 22:00～

●参加費：2,200円 (税込) ●申込締切日：1月9日(金)23:59まで

※最少催行：4名 1月9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%

1月12日(月)【成人の日】 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

Ⅱ：イベント開催（オープスタジオ）

★①12:35-13:05／②13:20-13:50／③14:05-14:35★

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3名】

対象：普段からKIMAXに出ていて技術向上したい方
～KIMAX強化セッション～パンチのコツを掴んで、もっとキレろ。

正しいフォームと力の伝え方を習得し、“効くパンチ”で爽快感と効果を最大化。
ミット打ちとサンドバッグ練習を組み合わせた30分の集中セッション。
上達を実感しながら楽しめる、少人数制の特別レッスン！

【参加者特典】次回使える 30分パーソナル 50%OFF クーポン配布！

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 ……12月19日（金）22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……12月29日（月）22:00～

●参加費：1,650円（税込） ●申込締切日：1月9日(金)23:59まで

※最少催行：2名 1月9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%

Ⅲ：イベント開催（プール）

★12:00-13:00★

動画撮影会～自分の弱点を知ろう～

担当：吉次恭祐【定員8名】

対象：もっとキレイに泳ぎたい、客観的にフォームを分析したい

自分の泳ぎ、ちゃんと“見た”ことありますか？

動画でフォームをチェックして、弱点を発見。

その場で改善ポイントをフィードバック！

たった60分で、泳ぎが変わる体験を。

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 ……12月19日（金）22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……12月29日（月）22:00～

●参加費：5,500円（税込） ●申込締切日：1月9日(金)23:59まで

※最少催行：2名 1月9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%