

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碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:30～10:15 ヨガ【静】 Miyuki	9:45～10:15 スタートピラティス 西村千秋	9:45～10:15 アクアウォーキング 宇田川翔♠	10:00
11:00	10:30～11:15 BITSベアシック スタッフ	10:30～11:00 ストレッチ(アロマ) 西村千秋	10:30～11:40 【初級】2026に挑戦！ 川合美代子	11:00
12:00		11:30～12:15 ベアシックピラティス 福地繁樹♠	※有料レッスン	12:00
13:00	12:15～13:15 ステップビート60分ver 森田康明♠	12:30～13:15 LesMills Dance Haruki♠	11:55～13:00 【中級】2026に挑戦！ 川合美代子	13:00
14:00	※有料レッスン		※有料レッスン	14:00
	13:30～14:15 カーディオビート 森田康晶♠	13:30～14:15 BODYBALANCE 三條幸恵		
15:00	14:30～15:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	14:30～15:15 ボディメイクヨガ 喜多亜希憲♠		15:00
16:00		15:30～16:15 リラックスヨガ 黒岩道子	15:20～15:50 クロール 宇田川翔♠	16:00
17:00	15:45:16:55 バレイたっぷりレッスン70分 中田豊晶♠		16:00～17:00 スイミングサークル 佃啓輔♠	17:00
18:00	※有料レッスン		※有料レッスン 17:10～17:40 パーソナルアクア 佃啓輔♠ ※有料レッスン	18:00
19:00				19:00

1月12日(月)【成人の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : ステップビート60分ver

★12:15～13:15

担当:森田康明

普段は45分で実施しているステップビートが
この日はパワーアップして“60分バージョン”で行います！！

軽快なリズムにのって、汗をかきながら楽しくステップ♪
長めの時間だからこそ味わえる、達成感と爽快感を一緒に感じませんか？

たくさんのご参加お待ちしております！！

【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)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 12月29日(月)22:15～

【申込締め切り日】 1月9日(金)23:59まで

【料金】1,100円 【定員】 32名(最少催行8名)

※キャンセル料について

≪開催3日前まで≫全額返金 ≪開催2日前以降≫100%負担

II バレエたっぷりレッスン70分

★15:45～16:55

担当:中田豊晶

通常レッスンより25分長い特別なレッスンとなっています！！
基礎を丁寧に確認しながら、普段のレッスンでは行いにくい
細かな動きや表現にも取り組みます。

ぜひこの機会にじっくりバレエと向き合ってみませんか？
たくさんのご参加お待ちしております！！

【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)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 12月29日(月)22:15～

【申込締め切り日】 1月9日(金)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】30名(最少催行4名)

※キャンセル料について

≪開催3日前まで≫全額返金 ≪開催2日前以降≫100%負担

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碑文谷 9:00-20:00

Ⅲ：【初級】 2026年に挑戦！！

★10:30～11:40 担当:川合美代子

2026年 新しいことにチャレンジ！まずは持久力にチャレンジ！！
フィンもOK！種目も自由！2026年にちなんで2026m泳ぐことを目指します★
一人では自信が無くても皆で乗り越えましょう♪

25m×81本 最後の25mの残り6mをグライドキック

★45秒サークル(合計約61分) レッスン時間65分

※始まる前に写真撮影の為、奥側コースにて待機をお願い致します。

【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)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 12月29日(月)22:15～

【申込締め切り日】 1月9日(金)23:59まで

【料金】1,100円 【定員】 20名(最少催行7名)

※キャンセル料について

≪開催3日前まで≫全額返金 ≪開催2日前以降≫100%負担

Ⅳ 【中級】2026年に挑戦！！

★11:55～13:00 担当:川合美代子

2026年 新しいことにチャレンジ！まずは持久力にチャレンジ！！
フィンもOK！種目も自由！2026年にちなんで2026m泳ぐことを目指します★
一人では自信が無くても皆で乗り越えましょう♪

50m×40本+25m×1本(残り6mをグライドキック)

★1分20秒サークル(合計約54分) レッスン時間60分

※始まる前に写真撮影の為、奥側コースにて待機をお願い致します。

【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)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 12月29日(月)22:15～

【申込締め切り日】 1月9日(金)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】20名(最少催行7名)

※キャンセル料について

≪開催3日前まで≫全額返金 ≪開催2日前以降≫100%負担