

2月11日(水)【建国記念日】 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	9:25~10:10 ZUMBA 浅野智子	9:30~10:00 ストレッチ(アロマ) 福地繁樹♠		10:00
11:00	10:25~11:10 ステップジャム 松嶋玲子	10:30~11:30 JAZZダンス 浅野智子	10:30~11:00 アクアウォーキング 福地繁樹♠	11:00
12:00	11:25~12:10 カーディオビート 松嶋玲子	※有料レッスン 11:45~12:15 姿勢改善 福地繁樹♠		12:00
13:00	12:25~13:10 KIMAX UMA♠	12:30~13:00 ストレッチポールR 福地繁樹♠		13:00
14:00	13:30~14:15 POWER 小熊悟志♠	13:20~14:05 ベーシックピラティス 中村清美	13:40~14:25 スキルアップバタフライ 鈴木峰子	14:00
15:00	14:30~15:15 FIGHTDO 小熊悟志♠	14:20~15:05 BODYBALANCE 山上莉穂	14:40~15:10 デイスタンス 鈴木峰子	15:00
16:00	15:30~16:30 有料ZUMBA 勝野久美	15:20~15:50 トータルシェイプ 福地繁樹♠		16:00
17:00	※有料レッスン	16:10~17:10 セルフケアでリラックス 栗田安見		17:00
18:00		※有料レッスン		18:00
19:00				19:00

2月11日(水)【建国記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : CLUB DISCO ZUMBA

★15:30～16:30

担当:勝野久美

♪CLUB×DISCOの世界観で楽しむZUMBA♪
ノリの良いビートに身を任せて、音楽を感じるままに踊りましょう！

暗め照明&クラブミュージックで、いつもと違う非日常レッスンになります！！
ダンスが苦手な方でもOK！皆さんで楽しく踊りましょう！！

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(火)12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 1月28日(水)22:15～

【申込締め切り日】 2月8日(日) 23:59まで

【料金】1,980円 【定員】 35名(最少催行5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: JAZZDANCE

★10:30～11:30

担当:浅野智子

音楽にノって楽しく踊ろう！！
♪大人のためのJAZZDANCEです♪

普段は有料スクールで行っていますが、特別に単発での実施になります！！
基礎から行うので初めてでも安心して参加できます♪

たくさんの方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 … 1月20日(火)12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 1月28日(水)22:15～

【申込締め切り日】 2月8日(日)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】17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

2月11日(水)【建国記念日】 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:セルフケアでリラックス

★16:10～17:10 担当:栗田安見

寒さが気になる季節にぴったりのセルフケアレッスン！！
オイルやクリームを使いご自身の身体を優しくほぐしながら心地
良い時間を過ごします♪

※オイル又はクリームをご自身でご持参ください

揺らぎやすい心と身体を整え、リラックスへと導くクラスになります。

ぜひこの機会にご参加ください！！

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(火)12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 1月28日(水)22:15～

【申込締め切り日】 2月8日(日)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 17名(最少催行5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