

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 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
10:00 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	11:00 10:30~11:00 アクアウォーキング 福地繁樹♦
11:00 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
12:00 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
13:00 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	14:00 13:40~14:25 スキルアップバタフライ 鈴木峰子
14:00 14:30~15:15 FIGHTDO 小熊悟志♦	14:20~15:05 BODYBALANCE 山上莉穂	15:00 14:40~15:10 ディスタンス 鈴木峰子
15:00 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
16:00 ※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
17:00	※有料レッスン	18:00
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

アトリオドゥーエ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
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 ... 1月20日(火)12:00～
... 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
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 ... 1月20日(火)12:00～
... 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
良い時間過ごします♪
※オイル又はクリームをご自分でご持参ください

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
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … **1月20日(火)12:00～**
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