

# 2月23日(月)【天皇誕生日】 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	9:30~10:00 アクアウォーキング 福地繁樹♣	10:00
11:00	10:30~11:15 BITSベーシック 宇田川翔♣	10:30~11:00 ストレッチ(アロマ) 西村千秋	10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	11:00
12:00	11:30~12:30 ZUMBA®ジョイント MIKA×浅野智子 ※有料レッスン	11:15~11:45 姿勢改善 福地繁樹♣	11:10~11:40 クロール 川合美代子	12:00
13:00		12:00~12:30 ストレッチポールR 福地繁樹♣	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	12:00
14:00	13:30~14:15 POWER 喜多亜希憲♣	12:45~13:15 トータルシェイプ 福地繁樹♣	12:30~13:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	13:00
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	13:30~14:15 BODYBALANCE 三條幸恵		14:00
16:00	15:30~16:15 ベーシックピラティス MAKO♣	14:30~15:15 ボディメイクヨガ 喜多亜希憲♣	15:20~15:50 背泳ぎ 宇田川翔♣	15:00
17:00	16:30~17:30 NYスタイル ストリートダンスレッスン MAKO♣ ※有料レッスン	15:30~16:15 リラックスヨガ 黒岩道子	16:00~17:00 スイミングサークル 佃啓輔♣ ※有料レッスン	16:00
18:00		16:30~17:00 ストレッチポールT 宇田川翔♣	17:10~17:40 パーソナルアクア 佃啓輔♣ ※有料レッスン	17:00
19:00				18:00
				19:00

# 2月23日(月)【天皇誕生日】 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 : ZUMBA®ジョイント

★11:30～12:30 担当:MIKA×浅野智子

月ラテン音楽をベースにしたダンスフィットネスエクササイズ♪  
大人気インストラクターの浅野智子×MIKAが行う特別なジョイントレッスンです！！

ダンス好きの方は楽しいこと間違いなし！！  
この機会に是非ご参加ください！

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月30日(金)22:15～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 2月9日(月)22:15～

【申込締め切り日】 2月20日(金)23:59まで

【料金】3,300円 【定員】40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 : NYスタイル ストリートダンスレッスン

★16:30～17:30 担当:MAKO

HIPHOPの本場NYスタイルのストリートダンスをレクチャーします♪  
本場のリアルなHIPHOPを体感出来るレッスンです！

初心者でも大丈夫、基礎からゆっくり丁寧に進めて行きます  
慣れてる方や経験者の方のスキルアップにもぜひ！！

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月30日(金)22:15～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 2月9日(月)22:15～

【申込締め切り日】 2月20日(金)23:59まで

【料金】 1,650円 【定員】40名(最少催行6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