

4月29日(水)【昭和の日】 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

	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	10:25~11:25 マルチステップ 松嶋玲子 ※有料レッスン	10:30~11:30 ラテンダンス 浅野智子 ※有料レッスン	10:30~11:00 アクアウォーキング 福地繁樹♣	11:00
12:00		11:45~12:15 姿勢改善 福地繁樹♣	11:50~12:20 パーソナルアクア 巨洋祐♣ ※有料レッスン	12:00
13:00	12:25~13:10 POWER 小熊悟志♣	12:30~13:00 ストレッチボールR 福地繁樹♣	12:30~13:00 パーソナルアクア 巨洋祐♣ ※有料レッスン	13:00
14:00	13:25~14:10 FIGHTDO 小熊悟志♣	13:15~14:00 ベーシックピラティス 福地繁樹♣	13:10~14:10 スキルアップクロール&背泳ぎ byフィン 巨洋祐♣ ※有料レッスン	14:00
15:00	14:25~15:10 太極拳24 今野美加江	14:30~15:15 BODYBALANCE 山上莉穂	14:20~15:20 スキルアップバタフライ&平泳ぎ byフィン 巨洋祐♣ ※有料レッスン	15:00
16:00	15:25~16:25 太極功夫扇 今野美加江 ※有料レッスン	15:30~16:00 トータルシェイプ 福地繁樹♣	15:30~16:30 スイミングサークル 巨洋祐♣ ※有料レッスン	16:00
17:00		16:15~16:45 ストレッチ 笹邊悠以		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

4月29日(水)【昭和の日】 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 : マルチステップ

★10:25～11:25 担当:松嶋玲子

ステップ台を2台使い前後左右にダイナミックに動くプログラム！！
普段のレッスンとは違った動きの組み合わせや移動も行います。

イベントならではの特別なマルチステップに是非挑戦しませんか??

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 … 4月5日(日)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(水)22:15～

【申込締め切り日】 4月26日(日)23:59まで

【料金】 1,650円 【定員】 24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

4月29日(水)【昭和の日】 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

Ⅱ:ラテンダンス

★10:30～11:30 担当:浅野智子

音楽にノって楽しく踊ろう！！
♪大人のためのラテンダンスです♪

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となります！！
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 … 4月5日(日)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(水)22:15～

【申込締め切り日】 4月26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

Ⅲ: 太極功夫扇

★15:25～16:25 担当:今野美加江

太極拳のゆったりとした動きと扇を使った、ダイナミックな動作を組み合わせたエクササイズ！

しなやかな動きの中で体幹やバランス力を養い、心身を整えることができます。

普段はできない特別なレッスンになります！！
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 … 4月5日(日)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(水)22:15～

【申込締め切り日】 4月26日(日)23:59まで

【料金】 1,650円 【定員】 20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

4月29日(水)【昭和の日】 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

Ⅳ：スキルアップクロール&背泳ぎbyフィン

★13:10～14:10 担当:亘洋祐

フィンを使用してキックの推進力を体感しながら正しい姿勢とストロークが身につきます!
泳ぐ感覚をつかみたい方、フォーム改善したい方におすすめです!!

泳力を高めたい方やフォームを見直したい方はぜひご参加ください!!
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 … 4月5日(日)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(水)22:15～

【申込締め切り日】 4月26日(日) 23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 24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

Ⅴ：スキルアップバタフライ&平泳ぎbyフィン

★14:20～15:20 担当:亘洋祐

フィンを使ってキックのタイミングやフォームやポイントを分かりやすく練習します!!
効率の良い泳ぎを身に着けてスキルアップを目指しましょう!!

普段とは違った練習方法を是非この機会に試してみませんか??
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 … 4月5日(日)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(水)22:15～

【申込締め切り日】 4月26日(日)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 24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