

5月3日(日)【憲法記念日】 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

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:30~10:15 ステップビート 今吉誠一♠	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋		10:00
11:00	10:30~11:15 美Body 今吉誠一♠	10:30~11:15 HOTリラックスヨガ 西村千秋	10:30~11:00 アクアウォーキング 中村文保♠	11:00
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也♠	11:45~12:15 フロ-ピラティス 今吉誠一♠	11:15~12:00 アクアカーディオ 中村文保♠	12:00
13:00	12:30~13:10 カーディオベーシック 宇田川翔♠	12:30~13:00 ストレッチ 栗田安見		13:00
14:00	13:25~13:55 ストレッチポールT 宇田川翔♠	13:30~14:15 HOUSEダンス 万里♠	13:30~14:30 フインスイム ターン&スタート 佃啓輔♠	14:00
15:00	14:30~15:15 BODYBALANCE 鎌田真生	14:30~15:00 カーディオスタート スタッフ	※有料レッスン 14:40~15:25 スキルアップクロール 佃啓輔♠	15:00
16:00	15:30~16:15 POWER UMA♠	15:30~16:15 BODYJAM 鎌田真生	15:35~16:05 パーソナルアクア 佃啓輔♠ ※有料レッスン	16:00
17:00	16:30~17:30 W FIGHTDO UMA♠×佃啓輔♠ ※有料レッスン			17:00
18:00		17:45~18:15 ストレッチ 栗田安見		18:00
19:00				19:00

5月3日(日)【憲法記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : W FIGHTDO

★16:30~17:30

担当:UMA×佃啓輔

人気IRのお二人によるジョイントFIGHTDOです！
普段のレッスンとは違った雰囲気を楽しめること間違いなし！！

★祝日ならではの特別なレッスンとなっています★
是非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 … 4月20日(月)12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月20日(月)22:15~

【申込締め切り日】 4月30日(木) 23:59まで

【料金】 1,650円 【定員】 40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

II: フィンスイム ターン&スタート

★13:30~14:30

担当:佃啓輔

フィンを使用してターン&スタートを練習します！！
中～長距離を泳ぐためのスキルアップにとっても役立つレッスンです！！

普段は実施できない祝日ならではのレッスンです♪
是非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 … 4月20日(月)12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月20日(月)22:15~

【申込締め切り日】 4月30日(木)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】24名(最少催行3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