

5月3日(土)【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	09:20~10:05 ヨガ【流】 Kazuyo	9:30~10:00 姿勢改善 福地繁樹♣		10:00
11:00	10:20~11:05 ZUMBA 真理子	10:15~10:45 スタートピラティス 福地繁樹♣		11:00
12:00	11:20~12:05 あめのもりメソッドBtoB kao	11:05~11:35 トータルシェイプ 福地繁樹♣	11:45~12:15 アクアヌードル 谷尾有希	12:00
13:00	12:20~13:05 BODY BALANCE 窪田紗綾香	11:50~12:35 ベーシックピラティス 福地繁樹♣	12:30~13:00 アクアカーディオ 谷尾有希	13:00
14:00	13:20~14:05 KIMAX 小熊悟史♣ ※定員18名	13:30~14:30 何歳になっても快適に動けるための 足裏コンディショニング 松尾タカシ♣ ※スクール	13:20~13:50 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン 14:00~14:30 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	14:00
15:00	14:30~15:15 BODY PUMP 横山菜摘	15:00~15:30 トータルシェイプ 西村るみ	15:00~15:30 スキルアップ平泳ぎ 巨洋祐♣	15:00
16:00	15:35~16:20 BODY COMBAT 横山菜摘	15:45~16:30 バレエダンサーズストレッチ 堀内恵	15:45~16:15 スキルアップバタフライ 巨洋祐♣	16:00
17:00	16:45~17:30 バレエ 堀内恵		16:30~17:30 スイミングサークル 巨洋祐♣ ※有料レッスン	17:00
18:00	17:45~18:45 ヴァリエーションクラス ~白鳥のヴァリエーション~ 堀内恵 ※有料レッスン			18:00
19:00				19:00

5月3日(土)【憲法記念日】 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 : ヴァリエーションクラス～白鳥のヴァリエーション～

★17:45～18:45 担当：堀内恵
ヴァリエーションクラス ～白鳥のヴァリエーション～

白鳥のアームスの練習、白鳥らしくみえるポーズの練習など
細かな動きを練習してから振り入れを行います。

"楽しく"踊るをモットーに行いますので
体力に自信がない方でも大丈夫！

通常レッスンではあまり取り組むことのない表現を大切に
祝日ならではの特別なレッスンを展開します♪

是非、この機会にご参加してみませんか。

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月18日(金)12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月19日(土)22:15～

【申込締め切り日】 4月29日(火)23:59まで

【料金】 1,650円 【定員】 30名(最少催行6名)

※キャンセル料について

≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担