

5月4日(日)【みどりの日】 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

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	09:30~10:15 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 小林十志	11:00
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也♠ ※定員24名	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 小林十志	12:00
13:00	12:30~13:15 ステップアップピラティス 橋本里美	12:40~13:10 カーディオスタート 宇田川翔♠		13:00
14:00	13:30~14:15 リラックスヨガ 浅見真理	13:30~14:15 HOUSEダンス 万里♠	13:40~14:10 背泳ぎ 宇田川翔♠	14:00
15:00	14:30~15:15 BODY JAM 中島雪那		14:25~14:55 クロール 宇田川翔♠	15:00
16:00	15:30~16:15 POWER 佃啓輔♠	15:30~16:15 BODY BALANCE 田島桃子		16:00
17:00	16:30~17:15 FIGHT DO 佃啓輔♠			17:00
18:00				18:00
19:00				19:00