

5月4日(月)【みどりの日】 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	9:30~10:15 ヨガ【静】 Miki	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		11:00
12:00	11:30~12:15 ベーシックピラティス Miki	11:15~12:15 ヒップコンディショニングベーシック 松尾タカシ♣		12:00
		※スクール		
13:00	12:30~13:00 腰痛予防 松尾タカシ♣	12:30~13:15 KPOP 安井摩耶	12:40~13:10 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	13:00
14:00	13:30~14:15 POWER 喜多亜希憲♣	13:30~14:15 BODYBALANCE 三條幸恵	13:20~13:50 クロール 川合美代子	14:00
15:00	14:30~15:15 ソシアルダンス入門 池村ダンススクール	14:30~15:15 ボディメイクヨガ 喜多亜希憲♣	14:00~15:10 碑文谷23周年記念スイム 川合美代子 ※有料レッスン	15:00
16:00	15:30~16:15 リラックスヨガ 黒岩道子	15:30~16:00 トータルシェイプ 福地繁樹♣	15:20~15:50 スキルアップクロール スタッフ	16:00
17:00		16:30~17:15 パワーヨガ(アロマ) YAYOI	16:00~17:00 スイミングサークル 佃啓輔♣ ※有料レッスン	17:00
18:00		17:30~18:15 ヨガ【静】 YAYOI	17:10~17:40 パーソナルアクア 佃啓輔♣ ※有料レッスン	18:00
19:00				19:00

5月4日(月)【みどりの日】 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 : 碑文谷23周年記念スイム

★14:00～15:10 担当:川合美代子

開業から23年間ご愛顧いただきありがとうございます。

色々な気持ちを含めて50M×46本(1分20秒)
合計2300Mを泳ぎます！！

自力でもフィンを使ってもOKです！
たくさんのご参加お待ちしております！！

※開始前に集合写真を撮りますので
ご準備は余裕をもってお早めをお願いいたします！

【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】 5月1日(金)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 16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