

5月5日(月)【こどもの日】 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 パワーヨガ 高野辰也♣	10:00~10:30 スタートピラティス 西村千秋	9:45~10:15 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 秋元美寛♣ ※定員24名	10:45~11:15 ストレッチ (アロマ) 西村千秋		11:00
12:00	11:45~12:45 special ZUMBA60 浅野智子 & MIKA ※有料レッスン	11:30~12:15 ベーシックピラティス 福地繁樹♣	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	12:00
13:00	13:00~13:45 K-POP 安井摩耶	12:30~13:00 ストレッチポールR 福地繁樹♣	12:30~13:00 クロール 川合美代子	13:00
14:00		13:30~14:15 BODY BALANCE 三條幸恵	13:15~14:00 サーキットスイム 喜多亜希憲 & 川合美代子 ※有料レッスン	14:00
15:00	14:30~15:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	14:30~15:00 ステップスタート 高野辰也♣		15:00
16:00	15:30~16:15 バレエダンサーズストレッチ 堀内恵	15:30~16:15 リラックスヨガ 黒岩道子	15:10~15:40 パーソナルアクア 佃啓輔♣ ※有料レッスン 15:50~16:20 スキルアップ【クロール】 佃啓輔♣	16:00
17:00	16:40~17:25 バレエ 堀内恵		16:30~17:30 スイミングサークル 佃啓輔♣ ※有料レッスン	17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

5月5日(月)【こどもの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥー工碑文谷 9:00-20:00

I : SpecialZUMBA60

★11:45～12:45 担当：浅野智子&MIKA

specialな二人のインストラクターによるspecialなZUMBAレッスン☆
祝日でしか味わう事のできない、最高のレッスンになる事間違えなし！

ZUMBAが大好きな方、とにかく動きたい方、とにかく楽しみたい方
どんな方でもご参加OK♪

是非、みなさんで最高の思い出を作りましょう！

【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21日(月)22:15～

【申込締め切り日】 5月1日(木)23:59まで

【料金】 3,300円 【定員】 40名(最少催行5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

II : サーキットスイム

★13:15～14:00 担当：喜多亜希憲&川合美代子

水中で走って！歩いて！ジャンプして！時々泳いで、水を楽しむレッスンです♪
夏に向けての身体づくりにもおすすめ！

喜多IR&川合IRと一緒にプールで楽しく運動はいかがですか?!

水中でサーキットトレーニング！運動効果は抜群です！
是非この機会にご参加してみてください☆

※25M泳げる方対象となります。

【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21日(月)22:15～

【申込締め切り日】 5月1日(木)23:59まで

【料金】 1,430円 【定員】 20名(最少催行8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