

5月5日(火)【こどもの日】 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	9:45~10:25 ZUMBA 小倉亜季	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋	10:05~10:35 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	10:00
11:00	10:40~11:40 Sbody workout KANAKO ※有料レッスン	10:30~11:15 HOTリラックスヨガ 永岡香	10:45~11:30 スキルアップクロール 川合美代子	11:00
12:00	11:55~12:40 ステップアップピラティス Miki	11:50~12:35 ヨガ【流】 小林謙♠	11:45~12:15 クロール 川合美代子	12:00
13:00	12:55~13:40 リラックスヨガ Miki	12:55~13:35 ステップベーシック 小林謙♠	12:30~13:00 ハロスイム 川合美代子	13:00
14:00	13:55~14:40 美Body 林♠	13:50~14:20 スタートピラティス 福地繁樹♠	13:20~13:50 アクアウォーキング 中村文保♠	14:00
15:00	14:55~15:40 ステップビート 林♠	14:35~15:05 トータルシェイプ 福地繁樹♠	14:05~14:50 アクアカーディオ 中村文保♠	15:00
16:00		15:20~15:50 姿勢改善 福地繁樹♠	15:00~15:30 パーソナルアクア 中村文保♠ ※有料レッスン	16:00
17:00		16:05~16:35 ストレッチ(アロマ) 栗田安見	15:40~16:10 パーソナルアクア 巨洋祐♠ ※有料レッスン	17:00
18:00			16:20~16:50 パーソナルアクア 巨洋祐♠ ※有料レッスン	18:00
19:00			17:00~18:00 色んな道具を使ってクロール 巨洋祐♠ ※有料レッスン	19:00
			18:10~18:55 ディスタンス 巨洋祐♠	

5月5日(火)【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

I : Sbody workout

★10:40～11:40

担当:KANAKO

筋肉トレーニングと全身運動を合わせた
ボディメイクやダイエットに最適なレッスンです！！

普段は有料スクールで行っていますが、特別に単発での実施となります！！
基礎から行うので初めてでも安心して参加できます♪

たくさんのご参加お待ちしております！！

【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21日(火)22:15～

【申込締め切り日】 5月2日(土) 23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 32名(最少催行8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：色んな道具を使ってクロール

★17:00～18:00

担当:亘洋祐

パドルやフィンを使ってクロールを行います！！
普段とは違った練習方法で泳力向上を目指しましょう！！

初中級者向けのレッスンとなるので安心してご参加ください！！
たくさんのご参加お待ちしております！！

【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21日(火)22:15～

【申込締め切り日】 5月2日(土)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 24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