

5月6日(火)【振替休日】 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	09:40-10:25 ZUMBA 小倉亜季	9:30-10:15 HOT美姿勢 西村千秋	10:00~10:30 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 work out KANAKO ※有料レッスン	10:30-11:15 HOTリラックスヨガ 永岡香	10:40~11:10 スキルアップ【クロール】 川合美代子	11:00
12:00	11:55~12:40 ヨガ【流】 小林謙♠	11:30~12:15 HOT筋膜リリース 福地繁樹♠ ※有料レッスン	11:20~11:50 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	12:00
13:00	12:55~13:35 ステップベーシック 小林謙♠	12:40~13:25 ベーシックピラティス 福地繁樹♠	12:20~13:05 アクアカーディオ スタッフ	13:00
14:00	13:55~14:40 美Body 高野辰也♠	13:50~14:20 トータルシェイプ 谷内駿太♠	13:30~14:45 フィンを使って4泳法の 技術練習をしよう 巨洋祐♠ ※有料レッスン	14:00
15:00	14:55~15:40 ステップビート 高野辰也♠	14:35~15:05 ストレッチ 栗田安見	15:00~15:45 ディスタンス 巨洋祐♠	15:00
16:00	15:55~16:40 パワーヨガ 高野辰也♠	15:20~16:20 ヨガニドラー (寝たままヨガ) 栗田安見 ※有料レッスン		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

5月6日(火)【振替休日】 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 : Sbody work out

★10:40～11:40 担当 : KANAKO

ツールを使用しながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです♪
自分を追い込みながら、身体に磨きをかけませんか？
翌日、筋肉の喜ぶ姿が期待できます！

普段はスクール参加者のみですが祝日は単発で開催！この機会に是非！

【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22日(火)22:15～

【申込締め切り日】 5月3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

≪前日まで≫全額返金 ≪当日以降≫100%負担

II : HOT筋膜リリース～身体全身をほぐそう～

★11:30～12:15 担当 : 福地繁樹

身体全身を気持ちよくほぐしていきましょう☆
指圧やストレッチポールを使ってじっくり丁寧に筋膜リリースをしていきます。
筋膜リリースは、筋肉の柔軟性がUPしたり関節の可動域が広がる効果だけでなく、
血行が良くなったり、代謝が上がってカロリー消費が増えたりと
様々な良い効果があるんです！

是非この機会に、HOT環境での筋膜リリースを体験してみませんか。

【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22日(火)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(土)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 17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

5月6日(火)【振替休日】 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

Ⅲ：ヨガニドラー（寝たまんまヨガ）

★15:20～16:20 担当：栗田安見

30分で4時間分の睡眠や疲労回復効果が期待できると言われているヨガニドラー。
心身のバランスを整え、ストレスの緩和などにも効果が期待できます。

今回は前半に呼吸の確認やストレッチを行い、後半にヨガニドラーを行います。
ゴールデンウィーク最終日、ヨガニドラーですっきりリフレッシュしませんか。

【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22日(火)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(土)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 17名(最少催行4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

Ⅳ：フィンを使って4泳法の技術練習をしよう

★13:30～14:45 担当：亘洋祐

フィンを使ったドリルワークで技術アップ！
各種目25M泳ぐことのできる方であれば、フィンが初めてでもご参加OK♪
亘IRが丁寧に4泳法の技術をお伝えしていきます。
是非この機会に、自分の泳ぎを磨いていきませんか。

※フィンの下に靴下の着用可能です。

【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22日(火)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(土)23:59まで

【料金】 2,750円 【定員】 20名(最少催行4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