

5月6日(水)【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 | 9:25~10:10 ZUMBA 浅野智子 | 9:30~10:00 ストレッチ(アロマ) 福地繁樹♣ | | 10:00 |
| 11:00 | 10:25~11:10 ステップビート 松嶋玲子 | 10:30~11:30 ラテンダンス 浅野智子 | 10:30~11:00 アクアウォーキング 福地繁樹♣ | 11:00 |
| 12:00 | 11:25~12:10 カーディオビート 松嶋玲子 | ※有料レッスン 11:45~12:15 姿勢改善 福地繁樹♣ | 11:50~12:20 パーソナルアクア 巨洋祐♣ ※有料レッスン | 12:00 |
| 13:00 | 12:25~13:10 KIMAX 小熊悟志♣ | 12:30~13:00 ストレッチボールR 福地繁樹♣ | 12:30~13:30 飛び込み(中上級) 巨洋祐♣ | 13:00 |
| 14:00 | 13:30~14:15 POWER 小熊悟志♣ | 13:15~14:00 ベーシックピラティス 福地繁樹♣ | ※有料レッスン 13:45~14:15 スキルアップバタフライ① 鈴木峰子 | 14:00 |
| 15:00 | 14:30~15:15 FIGHTDO 小熊悟志♣ | 14:30~15:15 BODYBALANCE 山上莉穂 | 14:30~15:00 スキルアップバタフライ② 鈴木峰子 | 15:00 |
| 16:00 | 15:30~16:30 スペシャルジョイントZUMBA 勝野久美×MIKA ※有料レッスン | 15:30~16:00 トータルシェイプ 福地繁樹♣ | ※スキルアップバタフライ①と②は 同内容になります | 16:00 |
| 17:00 | | 16:10~17:10 寝たまんまヨガ 栗田安見 ※有料レッスン | | 17:00 |
| 18:00 | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | 19:00 |

5月6日(水)【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

I : スペシャルジョイントZUMBA®

★15:30～16:30

担当:MIKA×勝野久美

♪ラテン音楽をベースにしたダンスフィットネスエクササイズ♪
大人気インストラクターのMIKA×勝野久美が行う特別なジョイントレッスンです！！

ダンス好きの方は楽しいこと間違いなし！！
この機会に是非ご参加ください！

【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22日(水)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(日) 23:59まで

【料金】 2,750円 【定員】 40名(最少催行7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 : ラテンダンス

★10:30～11:30

担当:浅野智子

音楽にノって楽しく踊ろう！！
♪大人のためのラテンダンスです♪

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になります！！
基礎から行うので初めてでも安心して参加できます♪

たくさんの方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22日(水)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(日)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 17名(最少催行7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

5月6日(水)【振替休日】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : 寝たまんまヨガ

★16:10～17:10 担当:栗田安見

お身体を軽く動かした後、マットに仰向けになりリラックスしていただきます♪
短時間で脳とお身体をリフレッシュしませんか??

・ストレス解消・疲労回復・自律神経の安定にお勧めです!!
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22日(水)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(日) 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

≪開催3日前まで≫全額返金 ≪開催2日前以降≫100%負担

II : 飛び込み(中上級)

★12:30～13:30 担当:亘洋祐

普段のレッスンでは出来ない飛び込みの練習を行います!!
基礎を踏まえた上で、よりキレイで安定したフォームを目指します!!

☆大会に出場したことのある方・大会に出たい方向けのレッスンです☆
是非この機会にご参加ください!!

※参加は飛び込み経験者、または亘IRのパーソナル受講者に限ります

【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22日(水)22:15～

【申込締め切り日】 5月3日(日)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 10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