

11月23日(日)【勤労感謝の日】 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	9:30~10:15 ステップビート 今吉誠一♠	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋		10:00
11:00	10:30~11:15 美Body 今吉誠一♠	10:30~11:15 HOTリラックスヨガ 西村千秋	10:30~11:00 アクアウォーキング 中村文保♠	11:00
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也♠ 【定員32名】	11:45~12:15 フローピラティス 今吉誠一♠	11:15~12:00 アクアカーディオ 中村文保♠	12:00
13:00	12:30~13:10 カーディオベーシック 宇田川翔♠	12:30~13:00 ストレッチ 栗田安見		13:00
14:00	13:30~14:15 リラックスヨガ 浅見真理	13:15~14:00 HOUSEダンス 万里♠	13:30~14:30 フィンに慣れてきた方におススメ！ フィンスイムのドリルワークをこなそう！ 佃啓輔♠	14:00
15:00	14:30~15:15 BODYBALANCE 鎌田真生	14:15~15:15 セルフケアでリラックス 栗田安見	※有料レッスン	15:00
16:00	15:30~16:15 POWER UMA♠	15:30~16:15 BODYJAM 鎌田真生	14:40~15:25 スキルアップクロール 佃啓輔♠	16:00
17:00	16:30~17:15 FIGHT DO UMA♠		15:35~16:05 パーソナルアクア 佃啓輔♠ ※有料レッスン	17:00
18:00		17:25~17:55 ストレッチ スタッフ		18:00
19:00				19:00

11月23日(日)【勤労感謝の日】 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 : セルフケアでリラックス

★14:15～15:15

担当:栗田安見

乾燥が気になる季節にぴったりのセルフケアレッスン！！
オイルやクリームを使いご自身の身体を優しくほぐしながら心地良い時間を過ごします♪

揺らぎやすい心と身体を整え、リラックスへと導くクラスになります。
ぜひこの機会にご参加ください！！

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 10月30日(木)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 11月9日(日)22:15～

【申込締め切り日】 11月20日(木) 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 フィンに慣れてきた方におススメ！ フィンスイムのドリルワークをこなそう！

★13:30～14:30

担当:佃啓輔

ドリルワークを通して、楽しく泳ぎながらレベルアップ！！
キックのリズムや体の使い方を身につけて、もっと気持ちよく泳げるようになりましょう！！

是非この機会にご参加お待ちしております！！
※中・上級者向けのレッスンとなりますので、対象者はフィン経験者のみになります

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 10月30日(木)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 11月9日(日)22:15～

【申込締め切り日】 11月20日(木)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】20名(最少催行3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