

11月24日(月)【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	9:30~10:15 ヨガ【静】 Miyuki	9:45~10:15 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32名】	10:30~11:00 ストレッチ(アロマ) 西村千秋	10:30~11:00 クロール 川合美代子	11:00
12:00	11:30~12:15 ZUMBA MIKA	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	12:30~13:15 ステップビート 森田康明♣	12:30~13:15 ストリートダンス入門 安井摩耶	12:30~13:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	13:00
14:00	13:30~14:15 カーディオビート 森田康明♣	13:30~14:15 BODYBALANCE 千葉 香織		14:00
15:00	14:30~15:15 ソシアルダンス入門 池村ダンススクール	14:30~15:15 ボディメイクヨガ 喜多亜希憲♣	14:35~15:05 背泳ぎ 宇田川翔♣	15:00
16:00	15:45~16:55 バレイたっぷりレッスン70分 中田豊晶♣	15:30~16:15 リラックスヨガ 黒岩道子	15:20~15:50 スキルアップクロール 佃啓輔♣	16:00
17:00	※有料レッスン		16:00~17:00 スイミングサークル 佃啓輔♣	17:00
18:00			※有料レッスン 17:10~17:40 パーソナルアクア 佃啓輔♣ ※有料レッスン	18:00
19:00				19:00

11月24日(月)【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 : バレエたっぷりレッスン70分

★15:45～16:55 担当:中田豊晶

通常レッスンより25分長い特別なレッスンとなっています！！
基礎を丁寧に確認しながら、普段のレッスンでは行いにくい
細かな動きや表現にも取り組みます。

ぜひこの機会にじっくりバレエと向き合ってみませんか？
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 … 10月31日(金)22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 11月10日(月)22:15～

【申込締め切り日】 11月21日(金)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 30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