## 12月29日(月) レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-18:00

_	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	9:20~10:05 HOT美姿勢 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 ベーシックピラティス 美幸	10:20~11:05 HOTリラックスヨガ 西村千秋	10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン 11:10~11:40	11:00
12:00	11:30~12:15 カーディオジャム 森田康明 ♠	11:30~12:15 パワーヨガ 美幸	クロール 川合美代子 11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子	12:00
13:00	12:30~13:15 ステップビート 森田康明 ♠	12:30~13:00 ストレッチポールR 福地繁樹♠	※有料レッスン 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 POWER 喜多亜希憲♠	13:30~14:15 BODYBALANCE 三條幸恵	14:10~14:40	14:00
15:00	14:30~16:20 108分耐久ZUMBA MIKA	14:30~15:15 ボデイメイクヨガ 喜多亜希憲◆	スキルアップクロール 佃啓輔◆ 15:10~16:10 スイミングサークル	15:00
16:00		15:30~16:15 リラックスヨガ 黒岩道子	ー 田啓輔♠ ※有料レッスン	16:00
17:00	※有料レッスン	16:30~17:00 スタートピラティス 福地繁樹♠		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

## 12月29日(月) レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-18:00

I:108分耐久ZUMBA

★14:30~16:20 担当:MIKA

月ZUMBA好きの皆さんに嬉しいお知らせです月 普段のレッスンでも大人気のZUMBA 今年のラストは『108分耐久バージョン』でお届けします!!

> 今年の踊り納めとして、いかがでしょうか! 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 ・・・・ 12月5日(金)22:15~ スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度・・・・ 12月15日(月)22:15~

【申込締め切り日】 12月26日(金)23:59まで

【料金】 2,025円 【定員】 40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