

# 4月29日(火)【昭和の日】 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	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 ハロースイム 川合美代子	11:00
12:00	11:55~12:40 ヨガ【流】 小林謙♣	11:55~12:25 姿勢改善 福地繁樹♣	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♣	13:30~14:00 背泳ぎ 巨洋祐♣	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	14:15~14:45 スキルアップ背泳ぎ 巨洋祐♣	15:00
16:00	15:55~16:40 リラックスヨガ 高野辰也♣	15:20~16:20 セルフケアでリラックス 栗田安見 ※有料レッスン	15:00~17:00 Longロングディスタンス ~長距離を泳ぎ切ろう~ 巨洋祐♣	16:00
17:00			※有料レッスン	17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

# 4月29日(火)【昭和の日】 レッスンスケジュール

アトリオドワー工碑文谷 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5日(土)22:15～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(火)22:15～

【申込締め切り日】 4月26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 : セルフケアでリラックス

★15:20～16:20 担当 : 栗田安見

手を使って指先から足先までリラックスしながらご自身の力でケアをしていきます。  
ゴールデンウィーク一日目、自分と向き合い、心も身体もリラックスしませんか。  
※クリームやオイルをご持参ください。

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月5日(土)22:15～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(火)22:15～

【申込締め切り日】 4月26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

## III : Longロングディスタンス～長距離を泳ぎ切ろう～

★15:00～17:00 担当 : 亘洋祐

長距離をみんなで泳ぎ切りましょう！素晴らしい達成感を得られること間違えなし！

Aコース : 4000M Bコース : 3000M

※AorBを選んで予約をしてください

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月5日(土)22:15～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 4月15日(火)22:15～

【申込締め切り日】 4月26日(土)23:59まで

【料金】 2,750円 【定員】 20名(最少催行6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