

# 5月3日(金)【建国記念日】レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext武蔵小山 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	ピラティススタジオ
9:00			
10:00		9:30~10:15 ベーシックピラティス MAKO◆	
11:00	10:00~10:45 ウォームアップストレッチとバレエのためのトレーニング 七奈 ※イベント	10:30~11:15 ベリーダンス TOMOMI	
12:00	11:00~11:45 バレエ 七奈	11:30~12:15 美Body 今吉誠一◆	
13:00	12:15~13:15 CLUB ZUMBA ~Green Party!~ (みどりの日) 勝野久美 ※イベント	12:30~13:15 フローピラティス 今吉誠一◆	
14:00	13:30~14:15 ZUMBA 勝野久美	13:30~14:15 フリースタイルダンス入門 こりん	13:30~14:15 Total Shape 音峰美佳 
15:00	14:30~15:15 ソシアルダンス入門【定員20名】 池村ダンススクール	14:30~15:15 フリースタイルダンス こりん	14:30~15:15 Trial & Start 音峰美佳 
16:00	15:45~16:30 BITSベーシック  音峰美佳	16:00~19:00 ストレッチルーム開放 【定員15名】 	
17:00	16:45~17:30 LES MILLS DANCE AKANE		
18:00	17:45~18:30 BODYJAM AKANE		
19:00			

アロマ×光×音楽

癒しの空間でストレッチ♪

※20分を目安にご利用ください

# 5月4日(土)【みどりの日】レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext武蔵小山 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	ピラティススタジオ
9:00			
10:00	10:00~10:45 OXIGENO VR		
11:00	11:00~11:30 HYPER C VR	10:30~11:30 バチャータ ~ラテン音楽で踊るロマンチックダンス~ You ※イベント	
12:00	12:00~12:45 HOUSE・ダンス 万里◆	11:45~12:15 トータルシェイプ 遠藤高大◆ 	
13:00	13:00~13:45 あめのもりメソッド B to B hitomi	12:30~13:15 BODYCOMBAT 中里俊介◆	13:10~13:55 Trial&Start 
14:00	14:00~14:45  UBOUND 常岡真希	13:30~14:15 ベーシックピラティス 貴月あゆむ	14:15~15:00 
15:00	15:00~15:45  X55 児玉太志◆	14:30~15:15 ステップアップピラティス 貴月あゆむ	15:15~16:00 
16:00	16:00~16:45  MEGADANZ 岸本真依	16:00~19:00 ストレッチルーム開放 【定員15名】 	16:15~17:15 
17:00	17:00~17:45  FIGHT DO 金子和斗◆		Personal  音峰美佳
18:00	18:00~18:45 LES MILLS DANCE Roku	<p style="text-align: center;"><b>アロマ×光×音楽</b></p> <p style="text-align: center;">癒しの空間でストレッチ♪</p> <p style="text-align: center;">※20分を目安にご利用ください</p>	
19:00			

# 5月5日(日)【こどもの日】レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext武蔵小山 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	ピラティススタジオ	
9:00				9:00
10:00	9:30~10:15 UBOUND VR	9:30~10:15 ベーシックピラティス Aoi	9:30~10:15  Hip&legs 佃 啓輔	10:00
11:00	10:30~11:15 BODY BLANCE 後藤 絵里子	10:30~11:15 パワーヨガ Aoi	10:30~11:15  Back 高野 杏実	11:00
12:00	11:30~12:15  POWER 霞 穂高◆	11:30~12:15 LESMILLS DANCE 梶原 知博◆	11:30~12:15  Total Shape 高野 杏実	12:00
13:00	12:30~13:15 フロ-ピラティス Junko	12:30~13:15  TOPRIDE 金子 和斗◆		13:00
14:00	13:30~14:15 ZUMBA Junko			14:00
15:00	14:30~15:15 BODY BLANCE LISA	14:40~15:25 ボディフロー 木澤 豊◆	14:45~15:30 Total Shape Junko	15:00
16:00	15:30~16:15 BODY COMBAT 桃乃	15:40~16:25 フリースタイルダンス入門 木澤 豊◆	15:45~16:30 Waist Junko	16:00
17:00	16:30~17:15 ベーシックピラティス momo	16:40~17:25 ジャズダンス入門 木澤 豊◆	16:45~17:30 Personal Junko	17:00
18:00	17:30~18:15 バレエ momo			18:00
19:00	18:30~19:15 バレエ momo ※スクール			19:00

5月3日(金)～5月5日(日)【ゴールデンウィーク】 有料イベント

アトリオドゥーエ武蔵小山 9:00-20:00

有料イベント

5月3日(金)憲法記念日

★10:00～10:45★

ウォームアップストレッチとバレエの為のトレーニング

担当：七奈

バレエのためのウォームアップとトレーニングを行います♪  
足裏の使い方や股関節からのターンアウトを促すムーブメント、  
姿勢づくりのためのトレーニングで踊るための身体をつくりましょう♪

【公開日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月19日(金) 12:00～  
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 4月19日(金) 22:15～  
【料金】 2,090円(税込) 【定員】 15名(最少催行5名)

★12:15～13:15★

CLUB ZUMBA ～Green Party!～ (みどりの日)

担当：勝野久美

今回は、翌日のみどりの日に因んで  
「Green Party!」緑色のウエアを着て一体感を楽しみましょう!  
ミラーボールを使用した非日常空間でのZUMBAレッスン♪

【公開日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月19日(金) 12:00～  
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 4月19日(金) 22:15～  
【料金】 2,200円(税込) 【定員】 30名(最少催行4名)

5月4日(土)みどりの日

★10:30～11:30★

バチャータ～ラテン音楽で踊るロマンチックダンス～

担当：You

ラテン音楽のリズムの楽しさや明るさを味わいながら、  
ラテンダンス特有のステップを丁寧に練習していきます♪

【公開日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月19日(金) 12:00～  
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 4月20日(土) 22:15～  
【料金】 1,100円(税込) 【定員】 15名(最少催行2名)