

# 2月11日(水)【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	マシンピラティス	
9:00				9:00
10:00	9:15～10:00 MEGADANZ 岸本 真依	9:30～10:15 ヨガ【静】 美幸		10:00
11:00	10:15～11:00 UBOUND 岸本 真依	10:30～11:15 パワーヨガ 美幸	10:30～11:15 Hip&Legs Miki	11:00
12:00	11:15～12:00 ソーシャルダンス 池村ダンススクール	11:30～12:15 ステップアップピラティス 美幸	11:30～12:15 Back Miki	12:00
13:00	12:15～13:00 JAZZダンス KITAHAARA	12:30～13:00 姿勢改善 音峰 美佳	12:30～13:15 Total shape Miki	13:00
14:00	13:15～14:00 あめのもりメソッドBtoB hitomi	13:15～14:15 大人のためのコンディショニング ～疲れないカラダづくりヒップ編～ 音峰 美佳		14:00
15:00	14:15～15:00 ヨガ【静】 hitomi			15:00
16:00	15:15～15:35 X55エレメント		15:30～16:15 Total shape 清水 美優	16:00
17:00	15:45～16:45 これが本当のXTREME55！ ～脂肪を燃やせ、究極の55分間～ 児玉 太志◆		16:30～17:15 Total shape 清水 美優	17:00
18:00	17:05～17:50 UBOUND 児玉 太志◆			18:00
19:00				19:00

# 2月11日(水)【建国記念日】 有料イベント

アトリオドワー工武蔵小山 9:00-20:00

## 有料イベント

★15:45～16:45★

### これが本当のXTREME55！ ～脂肪を燃やせ、究極の55分間～

担当：児玉太志◆

X55の熱い60分間のレッスンです！エレメントと一緒にいかがですか？

【申込日】	フルエリアプレミアム / フルエリア・・・1月20日(火)12:00～ スタジオジム／ジム・・・1月28日(水)22:15～
【料金】	1,100円(税込)
【定員】	30名(最少催行6名)
【申込締切・キャンセル】	2月8日(日)23:59まで

★13:15～14:15★

### 大人のためのコンディショニング ～疲れないカラダづくりヒップ編～

担当：音峰美佳

大人のサークル活動イベント♪ストレッチポールで整えませんか？

【申込日】	フルエリアプレミアム / フルエリア・・・1月20日(火)12:00～ スタジオジム／ジム・・・1月28日(水)22:15～
【料金】	1,100円(税込)
【定員】	21名(最少催行6名)
【申込締切・キャンセル】	2月8日(日)23:59まで



# 大人のための コンディショニング

～疲れにくいカラダづくりヒップ編～



元気に美しく歩くor走るために必要なヒップコンディショニング  
姿勢改善＋筋コンディショニングで疲れにくいカラダに！

『緩める』ストレッチポールで全身筋膜リリース  
『整える』ストレッチポールで呼吸と姿勢を整える  
『動かす』ストレッチポールでピラティスワーク

- ◎どの様なトレーニングをしたら良いのか分からない
- ◎怪我をしやすい方、姿勢や柔軟性が気になる方
- ◎セルフコンディショニングを学びたい
- ◎今よりも運動効果が感じられるようになりたい
- ◎ランニングやウォーキングを趣味にしている（したい）

※シューズ不要

※大人のサークルスタンプ対象・参加者に運動継続応援特典プレゼント

## ◎イベント詳細

《開催日時》2月11日(水・祝)13:15～14:15

《定員》21名 最少催行6名

《参加費》1,100円

《申込方法》【武蔵小山】⇒【有料Bスタジオ】

《申込開始》フルエリアプレミアム/フルエリア 1月20日(火) 12:00～  
その他プラン/マイページ会員 1月28日(水) 22:15～

《申込締切》2月8日(日)23:59まで

《キャンセル》3日前まで：全額返金  
2日前以降：100%負担

担当 音峰美佳

- NASM-CPT 全米スポーツ医学協会認定パーソナルトレーナー
- メディカルピラティスインストラクター
- JCCA 日本コアコンディショニング協会 アドバンスドトレーナー
- コンディショニング(機能改善)系レッスン担当
- マシンピラティスレッスン担当



これが本当の

# XTREME55

X55®

unlock your radical potential

担当IR  
児玉

よしいい!!

## 《 参加概要 》

日時：2月11日(水・祝)

場所：【有料】Aスタジオ

時間：15:45～16:45

料金：1,100円(税込)

予約：

フルエリア・フルエリアプレミアム

1月20日(火)12:00～

その他プラン

1月28日(水)22:15～

★申し込み締め切り★

2月8日(日)23:59まで

【キャンセルについて】

3日前まで：全額返金

2日前以降：100%負担

## 《 同日開催 》



初めてでも大丈夫！

X55攻略を伝授！エレメント20分

時間：15:15～15:35

X55

