

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武藏小山 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 |
| 9:15~10:00 MEGADANZ 岸本 真依 | 9:30~10:15 ヨガ【静】 美幸 | 10:00 |
| 10:15~11:00 UBOUND 岸本 真依 | 10:30~11:15 パワーヨガ 美幸 | 11:00 Hip&Legs Miki |
| 11:15~12:00 ソシアルダンス 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 | 12:00 Back Miki |
| 12:15~13:00 JAZZダンス KITAHARA | 12:30~13:00 姿勢改善 音峰 美佳 | 13:00 Total shape Miki |
| 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 |
| 14:15~15:00 ヨガ【静】 hitomi | | 15:00 |
| 15:15~15:35 X55エレメント | | |
| 15:45~16:45 これが本当のXTREME55！ ～脂肪を燃やせ、究極の55分間～ 児玉 太志◆ | | 16:00 Total shape 清水 美優 |
| 17:05~17:50 UBOUND 児玉 太志◆ | | 17:00 Total shape 清水 美優 |
| 18:00 | | 18:00 |
| 19:00 | | 19:00 |

2月11日(水)【建国記念日】 有料イベント

アトリオドゥーエ武蔵小山 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 ～疲れな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ぬ
- ◎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 アドバンストトレーナー
- 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®

u n l o c k y o u r r a d i c a l p o t e n t i a l

担当IR
児玉

よしいい!!



X55



《 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