

# 5月6日(水)【振替休日】 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	9:45~10:30 ベーシックピラティス 児玉 太志◆		10:00
11:00	10:15~11:00 UBOUND 岸本 真依	10:45~11:15 トータルシェイプ 児玉 太志◆	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	11:30~12:00 姿勢改善 音峰 美佳	11:30~12:15 Back Miki	12:00
13:00	12:15~13:00 ジャズダンス KITAHARA	12:15~13:00 ヨガ【静】 hitomi	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	13:15~14:00 BITSベーシック 音峰 美佳		14:00
15:00	14:15~15:00 X55 児玉 太志◆	14:30~15:45 チャトランガの解説と習得 窪田 みゆき	14:00~14:45 Hip&Legs 望月 美貴	15:00
16:00	15:20~16:05 TOPRIDE 清水 美優		15:00~15:45 Total Shape 望月 美貴	16:00
17:00	16:25~17:10 FIGHTDO 清水 美優	16:00~16:45 パワーヨガ 窪田 みゆき		17:00
18:00		17:00~17:45 ヨガ【静】 窪田 みゆき		18:00
19:00				19:00

# 5月6日(水)【振替休日】有料イベント

アトリオドワーエNext武蔵小山 9:00-20:00

有料イベント

★14:30～15:45★

## チャトランガの解説と習得

担当：窪田 みゆき

太陽礼拝の難易度の高いチャトランガポーズにフォーカスし  
75分間じっくり使って、実践＋解説まで丁寧に行います！  
サンサルテーションご経験のある方におすすめです♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア・・・4月20日(月)12:00～  
スタジオジム/ジム ……4月22日(水)22:15～

【料金】 3,850円(税込)

【定員】 10名(最少催行3名)

【申込締切】 5月3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