

4月29日(水)【昭和の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	9:30~10:15 リラックスヨガ Aoi	9:25~10:10 太極拳 克江	9:45~10:15 フローピラティス 真砂史郎◆		10:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ【流】 Aoi	10:25~11:10 ベーシックピラティス 真砂史郎◆	10:30~11:30 Cube Dance Studio 成人クラス	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子	11:00
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 村田智裕◆	11:25~12:10 バレエ入門 岡恭子	11:45~12:30 アロマヒーリング 高野杏実	11:15~12:00 アクアカーディオ 大野順子	12:00
13:00	12:45~13:30 ベーシックピラティス Mugi	12:25~13:25 バレエ ~やさしいヴァリエーション~ 岡恭子		12:30~13:00 スキルアップスイム 猪野滉太◆ 種目：個人メドレー	13:00
14:00	13:45~14:30 美Body カ石暁◆	13:40~14:25 ヨガ【静】 里実		13:15~13:45 ディタンス 猪野滉太◆	14:00
15:00	14:45~15:30 POWER 香取和宏◆	14:40~15:25 リラックスヨガ 里実		14:00~15:00 少人数スイムセミナー 猪野滉太◆	15:00
16:00	15:45~16:30 FIGHT DO 香取和宏◆				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

4月29日(水)【昭和の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

I : 【有料イベント】バレエ～やさしいバリエーション～

★岡IRによる祝日限定の有料イベントを開催します！

演目：ペザントのバリエーション

簡単な振り付けになっているので、バレエ初心者の方も大歓迎です！！

○日程：4月29日(水) 12:25～13:25

○定員：12名【Bスタジオ】 ※最少催行5名

○料金：1,650円(税込)

○申込締切日：4月26日(日)

キャンセル料：3日前まで全額返金、2日前以降は100%負担

○申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月5日(日)22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …4月15日(水)22:00～

II : 【有料イベント】少人数スイムセミナー

★猪野IRによる祝日限定の有料イベントを開催します！

一人一人に合わせた練習メニューで、泳法のフォーム改善を行っていきます。

フォームを良くしたい方、少人数でじっくり指導して欲しい方におすすめのレッスンとなっております。

この日だけの特別なレッスンになりますので、ぜひご参加お待ちしております！！

○日程：4月29日(水) 14:00～15:00

○定員：6名【プール】 ※最少催行3名

○料金：2,750円(税込)

○申込締切日：4月26日(日)

キャンセル料：3日前まで全額返金、2日前以降は100%負担

○申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア

…4月5日(日)22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月15日(水)22:00～