

# 5月3日(土)【憲法記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエ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	9:35-10:15 カーディオバーシク 渡邊 綾子				10:00
11:00	10:30-11:15 ステップジャム 渡邊 綾子			10:45-11:15 アクアウォーキング 佐藤 慶亮◆	11:00
12:00	11:30-12:15 BODY BALANCE 鈴木 幸子	11:30-12:15 ヨガ【流】 渡邊 綾子		11:30-12:00 クロール 津田 憲住◆	12:00
13:00	12:45-13:30 パワーヨガ kazuyo	12:30-13:15 LES MILLS DANCE 鈴木 幸子		12:15-13:15 スイミングサークル 木浦 芳樹◆	13:00
14:00	13:45-14:30 リラックスヨガ kazuyo	13:30-14:15 ソシアルダンス 池村ダンススクール			14:00
15:00	14:45-15:30 カーディオビート 望月 美貴				15:00
16:00	15:45-16:45 バーティカルステップ60 望月 美貴 ※有料イベント	15:45-16:45 あめのもりメソッドGWスペシャル B to B アクティブ&スロー Chihiro ※有料イベント			16:00
17:00	17:05-17:50 UBOUND 田中 翔馬◆				17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

# 5月3日(土)【憲法記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

## I : 【有料イベント】バーティカルステップ60

### 【有料イベント】バーティカルステップ60

★望月IRによる祝日限定の有料イベント開催します！

ステップ台を縦に置き、通常とは違う特別なステップレッスン！

※ステップジャム程度の強度がございます。

この機会に是非、ご参加お待ちしております！

○日程 : 5月3日(土) 15:45~16:45

○定員 : 30名【Aスタジオ】※最少催行人数6名

○料金 : **1,650円(税込)**

○申込締切日 : 4月29日(火) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金) 12:00~**

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …**4月19日(土) 22:00~**

## II : 【有料イベント】あめのもりメソッドGWスペシャル BtoBアクティブ&スロー

### 【有料イベント】あめのもりメソッドGWスペシャル BtoBアクティブ&スロー

★ChihiroIRによる「あめのもりメソッド」GWスペシャルレッスンです！

通常45分のところ、特別に60分間のレッスンになります。

体の感覚を探りながら、アクティブな動きとゆっくり丁寧な動きの組み合わせで、男性も楽しめる「体幹引き締めエクササイズ」柔軟性、瞬発力、フットワーク力を高めます。

この機会に是非、ご参加お待ちしております！

○日程 : 5月3日(土) 15:45~16:45

○定員 : 30名【Bスタジオ】※最少催行人数7名

○料金 : **1,650円(税込)**

○申込締切日 : 4月29日(火) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金) 12:00~**

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …**4月19日(土) 22:00~**

# 5月4日(日)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエ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 ヨガ【静】 Kazuyo			9:45-10:30 ディスタンス 三枝 遼◆	10:00
11:00	10:30-11:00 ストレッチ 浦口 美砂	10:30-11:15 ボディーフロー 木澤 豊◆		10:40-11:10 バタフライ 三枝 遼◆	11:00
12:00	11:15-11:45 トータルシェイプ 浦口 美砂	11:30-12:15 ジャズダンス 木澤 豊◆		11:20-11:50 クロール 三枝 遼◆	12:00
13:00	12:00-12:30 姿勢改善 中村 清美			12:00-13:00 効率的なクロールを泳ぐ 三枝 遼◆ ※有料スクール	13:00
14:00	12:45-13:30 カーディオジャム 牧野 奈津	12:45-13:30 BODY BALANCE 佐藤 薫		14:00-14:30 アクアウォーキング 佐藤 慶亮◆	14:00
15:00	13:45-14:30 美Body 牧野 奈津	13:45-14:30 ステップアップピラティス 塩澤 優			15:00
16:00	14:45-15:30 MEGADANZ 田村 桃子	14:50-15:35 ヨガ【流】 牧野 奈津			16:00
17:00	15:45-16:30 FIGHTDO 香取 和宏◆	15:55-16:40 リラックスヨガ 田村 桃子			17:00
18:00	17:00-17:45 【女性限定】トータルシェイプ45 田村 桃子 ※有料レッスン	17:00-17:45 バレエ 岡田 朋美			18:00
19:00					19:00

# 5月4日(日)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

## I : 【有料イベント】※女性限定 トータルシェイプ45

### 【有料イベント】※女性限定 トータルシェイプ45

★田村IRによる女性のための筋トレクラス登場！

自重トレーニングやダンベルを用いて、全身の筋肉を引き締め、理想的なボディライン作りを目指します。女性が気になる「二の腕」「お尻」「ウエスト周り」を中心に、音楽に合わせてながら楽しく鍛えていきます。

「辛い筋トレは、一人だとやる気になれない…」そんな方は、ぜひ女性だけの空間で一緒に楽しく汗をかきませんか？お待ちしております♪

○日程 : 5月4日(日) 17:00～17:45

○定員 : 45名【Aスタジオ】※最少催行人数5名

○料金 : **550円(税込)**

○申込締切日 : 4月30日(水)

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金) 12:00～**

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…**4月20日(日) 22:00～**

# 5月5日(月)【こどもの日】 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 JAZZダンス入門 木澤 豊◆	9:45-10:15 カーディオスタート 山崎 ここみ		10:00-10:30 アクアウォーキング 浦口 美砂	10:00
11:00	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 高野 杏実	11:00-11:45 バレエ 笠原 みあけ		10:45-11:15 アクアカーディオ 浦口 美砂	11:00
12:00	11:30-12:15 ベーシックピラティス 高野 杏実	12:00-13:00 バリエーションクラス 笠原 みあけ ※有料イベント		12:30-13:00 背泳ぎ 佐藤 慶亮◆	12:00
13:00	12:30-13:15 タオルでストレッチ！ 浦口 美砂 ※有料イベント			13:15-13:45 バタフライ 佐藤 慶亮◆	13:00
14:00	13:45-14:30 POWER 香取 和宏◆	14:20-14:50 ストレッチボールR 佐藤 慶亮◆			14:00
15:00	15:00-16:00 ラテンダンス Megg ※有料イベント			14:45-15:45 スイミングサークル 木浦 芳樹◆ ※有料スクール	15:00
16:00	16:15-17:00 MEGADANZ Megg				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

# 5月5日(月)【こどもの日】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

## I : 【有料イベント】タオルでストレッチ！

【有料イベント】タオルでストレッチ！

**浦口IRによる祝日限定のスペシャルレッスン開催決定！！**

感謝祭で作成したタオルを使用した特別なストレッチ。

胸回り、肩甲骨周りを中心にほぐし、猫背や巻き肩改善も期待できます。

体力に自身のない方でもどなたでもご参加可能ですので、この機会に是非！

○日程 : 5月5日(月) 12:30-13:15

○定員 : 45名【Aスタジオ】※最少催行人数4名

○料金 : 1,650円 (税込)

○申込締切日: 5月1日(木) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金) 12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月21日(月) 22:00～

## II【有料イベント】バレエ～ヴァリエーションクラス～

【有料イベント】バレエ～ヴァリエーションクラス～

**★笠原IRによる祝日限定の有料イベント開催します！**

「海賊」よりメドレーのヴァリエーション。

海賊らしいダイナミックな振り付けをひとつひとつ丁寧に伝えます♪

この日だけの特別なレッスンになりますので、この機会に是非、ご参加お待ちしております！

○日程 : 5月5日(月) 12:00-13:00

○定員 : 12名【Bスタジオ】※最少催行人数6名

○料金 : 1,650円 (税込)

○申込締切日: 5月1日(木) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金) 12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月21日(月) 22:00～

## III : 【有料イベント】ラテンダンス

【有料イベント】ラテンダンス

**MeggIRによる祝日限定開催イベントです！**

ラテンダンスの"チャチャ"をベースに、60分で基本のリズム、ステップ、振り付けを完成させていきます。

リズムが楽しいチャチャを素敵に踊ります。ダンス好きな方へ、ラテンに特化した60分をご提供♪

○日程 : 5月5日(月) 15:00-16:00

○定員 : 45名【Aスタジオ】※最少催行人数6名

○料金 : 1,650円 (税込)

○申込締切日: 5月1日(木) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金)12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月21日(月)22:00～

# 5月6日(火)【振替休日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエ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 カーディオビート 牧野奈津	9:30~10:00 ストレッチ 高野 杏実	9:45~10:30 一生歩けるためのヒップマルチコン ディショニング 松尾タカシ◆ ※有料スクール	9:20~9:50 パーソナルアクア 山下正樹◆	10:00
		10:15~11:15 整うピラティス 高野 杏実 ※有料イベント		10:00~10:30 パーソナルアクア 山下正樹◆	
11:00	10:30~11:15 美body 牧野奈津		11:05~12:35 スタジオパーソナル 笠原みあけ	10:40~11:25 ディスタンス 山下正樹◆	11:00
	11:30~12:15 BODY COMBAT 徳安哲也◆	11:30~12:00 トータルシェイプ 山崎ここみ		11:40~12:10 クロール 山下正樹◆	
13:00	12:30~13:15 BODY PUMP 徳安哲也◆	12:35~13:20 ここからスッキリ 岸本真依	13:00~14:00 太極拳で体幹を鍛える！ 克江 ※有料スクール	13:15~13:45 アクアウォーキング 村田智裕◆	13:00
	13:35~14:20 MEGADANZ 岸本真依			14:00~14:45 アクアZUMBA 村田智裕◆ ※有料イベント	
15:00	14:40~15:25 ヨガ【静】 Misa		14:20~15:20 パーソナル 木澤 豊◆	15:00~15:30 バタフライ 村田智裕◆	15:00
	15:40~16:25 ストリートダンス 木澤 豊◆				
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

# 5月6日(火)【振替休日】 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】整うピラティス

### 【有料イベント】整うピラティス

#### ★高野IRによる祝日限定の有料イベント開催します！

ピラティスwithストレッチボール ～体幹筋力とバランス力向上を目指して！～

まずはストレッチボールを使用して身体の感覚に意識を向けます。後半はピラティスを通して自身の身体を知り、よりコアを意識していきます。

幅広い年齢層を対象としレベルに応じた丁寧なレッスンを提供いたします。

体力に自身のない方でもどなたでもご参加可能ですので、この機会に是非！

○日程 : 5月6日(火) 10:15~11:15

○定員 : 30名【Bスタジオ】※最少催行人数5名

○料金 : **1,100円 (税込)**

○申込締切日 : 5月3日(土) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金) 12:00~**

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

## II : 【有料イベント】アクアZUMBA

### 【有料イベント】アクアZUMBA

#### ★村田IRによるスペシャルレッスン、水中でZUMBAします！

音楽に合わせて、ひたすらに踊り続ける45分♪

水中でのZUMBAも最高に盛り上がること間違えなし！

この機会に是非、お待ちしております。

○日程 : 5月6日(火) 14:00~14:45

○定員 : 15名【アクアプール】※最少催行人数6名

○料金 : **1,320円 (税込)**

○申込締切日 : 5月3日(土) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は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18日(金)12:00~**

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