

12月29日(月) 短縮営業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 9:00-18:00

	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 カーディオジャム 今吉誠一◆		マシンピラティス 10:00~10:45 Hip&Legs 高野杏実	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 ステップビート 今吉誠一◆		マシンピラティス 11:00~11:45 Total Shape 高野杏実	10:45~11:15 アクアカーディオ 浦口美砂	11:00
12:00	11:30~12:15 ZUMBA Hiro	11:00~11:45 バレエ 笠原みあけ	マシンピラティス 12:00~12:45 Basic 高野杏実	11:50~12:20 パーソナルアクア 佐藤慶亮◆	12:00
13:00	12:30~13:00 姿勢改善 浦口美砂	12:00~13:00 バレエ〜ステップを楽しもう〜 笠原みあけ		12:30~13:00 バタフライ 佐藤慶亮◆	13:00
14:00	13:15~13:45 トータルシェイプ 柿崎汐美			13:15~13:45 クロール 佐藤慶亮◆	14:00
15:00	14:00~14:45 ベーシックピラティス Miki		マシンピラティス 15:00~15:45 Hip&Legs 香取和宏◆		15:00
16:00	15:00~15:45 リラックスヨガ Miki	15:00~15:45 あめのもりメソッドBtoB hitomi	マシンピラティス 16:00~16:45 Total Shape 香取和宏◆		16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

12月29日(月)【特別営業日】 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～ステップを楽しもう～

【有料イベント】バレエ～ステップを楽しもう～

★笠原IRによる祝日限定の有料イベントを開催します！

前半はストレッチやバーレッスンで、柔軟性のあるしなやかな身体作りや、
体幹を意識した正しく美しい姿勢作りを目指します！

後半は、バーから離れて様々なステップや振付を習得していきます。

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：12月29日(月) 12:00～13:00

○定員：12名【Bスタジオ】 ※最少催行7名

○料金：1,650円

○申込締切日：12月26日(金)

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

…12月5(日)(金)22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…12月15日(月)22:00～

1月4日(日) 特別営業日スケジュール

アトリオドゥーエNextたまプラーザ 11:00-18:00

		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
9:00						9:00	
10:00						10:00	
11:00						11:00	
12:00						12:00	
		12:00~12:45 ベーシックピラティス 津田憲住					
13:00						13:00	
		13:00~13:45 POWER 香取和宏			13:00~13:30 アクアウォーキング 佐藤慶亮		
14:00						14:00	
		14:00~14:45 FIGHTDO 香取和宏			13:45~14:15 バタフライ 佐藤慶亮		
15:00						15:00	
		15:00~15:30 ストレッチ 藤田光希					
16:00						16:00	
17:00						17:00	
18:00						18:00	
19:00						19:00	