

# 2月23日(日・祝)【天皇誕生日】 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 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 山崎ここみ	10:30~11:15 ボディフロー 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 山崎ここみ	11:30~12:15 JAZZダンス 木澤豊◆	11:00~11:40 ENJOY COMBO KAZU◆	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 脱力を極めるスイミング 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	13:30~15:30 スタジオパーソナル	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 美幸	笠原みあけ		15:00
16:00	14:45~15:30 MEGADANZ 岸本真依	14:50~15:35 ヨガ【流】 牧野奈津			16:00
17:00	15:50~16:35 UBOUND 岸本真依	15:55~16:40 リラックスヨガ 田村桃子			17:00
18:00		17:20~18:05 バレエ 岡田朋美	17:25~18:05 TRIP VR		18:00
19:00			18:20~19:05 RPM VR		19:00

# 2月24日(月)【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

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:00				
10:00	9:45~10:30 リラックスヨガ Misa			
11:00	10:45~11:30 ヨガ【流】 Misa	11:00~11:45 バレエ 笠原みあけ	11:10~11:40 LES MILLS SPRINT VR	
12:00	11:50~12:35 UBOUND 田中翔馬◆	12:00~13:00 バレエ ～ステップを楽しもう～ 笠原みあけ ※有料レッスン	11:55~12:35 TRIP VR	12:30~13:00 平泳ぎ 佐藤慶亮◆
13:00	12:55~13:40 POWER 香取和宏◆			13:15~13:45 バタフライ 佐藤慶亮◆
14:00	14:00~14:45 FIGHT DO 香取和宏◆	14:20~14:50 ストレッチポールR 佐藤慶亮◆		
15:00	15:00~15:45 MEGADANZ Megg	15:05~15:50 ベーシックピラティス Miki		14:45~15:45 スイミングサークル 木浦芳樹◆
16:00	16:05~16:50 リラックスヨガ Miki	16:05~16:50 Figure8 Megg		
17:00				
18:00				
19:00				

# 2月24日(月)【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

## 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開催します！

ステップを組み合わせてセンターレッスンを楽しみます♪

祝日でしかできない、特別な有料レッスンとなります。この機会に是非お待ちしております！

○日程 : 2/24(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 : 2月20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 …1月31日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …2月10日(月) 22:00～

## II : Figure8

★祝日限定レッスンです！

Figure8とはダンスの要素に八の字の動きを用いながら鍛えることにより、

**コア(体幹)**を集中的に鍛え、

今までにない究極のくびれメイクをしていくフィットネスダンスプログラムです。

**「ウエストをしぼりたい！」**

**「理想のボディラインを手に入れたい！！」**

そんな方におススメの新しいプログラムです★

この機会に是非、お待ちしております♪

○日程 : 2/24(月) 16:05～16:50

○定員 : 30名【Bスタジオ】

#### ●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …1月31日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …2月10日(月) 22:00～