

3月20日(木)【春分の日】 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 ベーシックピラティス 美幸	9:30~10:15 気功 中村美恵		10:00~10:30 バタフライ 吉次恭祐◆	10:00
11:00	10:30~11:15 パワーヨガ 美幸	10:30~11:15 MEGADANZ 田村桃子		10:45~11:45 フィンでスイスイ進む感覚を 身につけよう！ 吉次恭祐◆	11:00
12:00	11:30~12:30 CLUB ZUMBA ~SPRING MIX~ 勝野久美 有料レッスン	11:30~12:00 ストレッチ カ石暁◆ 12:15~12:45 ストレッチボールR 佐藤慶亮◆		11:55~12:25 パーソナルアクア 吉次恭祐◆	12:00
13:00	12:45~13:30 nani Aloha Toshie	13:00~13:30 カーディオスタート 佐藤慶亮◆	12:55~13:35 ENJOY COMBO Daisaku◆		13:00
14:00	13:45~14:15 POWER 津田 憲住◆		13:50~14:30 Flight Beat Daisaku◆	14:00~14:30 アクアカーディオ 渋谷亜樹	14:00
15:00	14:30~15:30 心も体も笑顔になる フラダンス 上井結城 有料スクール	15:05~15:50 ヨガ【静】 山崎ゆみ子		14:45~15:30 アクアミックス 渋谷亜樹	15:00
16:00	15:45~16:45 リバイバルエアロ 松嶋玲子 有料レッスン		15:00~18:40 Kidsスクール		16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

3月20日(木・祝)【春分の日】 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】フィンでスイスイ進む感覚を身につけよう！

★吉次IRによる祝日限定の泳法クラス！

フィンを使ったドリル練習を中心に、各種キックの練習をしていきます。

キックでスイスイ前に進む感覚をつかみましょう！

祝日限定の特別クラス、是非ご参加ください！

○日程 : 3/20(木) 10:45~11:45

○定員 : 12名【プール】 ※最少催行人数3名

○料金 : 2,750円(税込)

○申込締切日 : 3月17日(月) 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 …2月24日(月) 22:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …3月6日(木) 22:00~

II : 【有料イベント】CLUB ZUMBA~SPRING MIX~

★勝野IRによる祝日限定のZUMBAクラス！

懐かしいDISCOミュージックと流行りの楽曲をMIX！！

春分の日らしく「ピンク色」を身に着けて春の訪れをみんなで楽しみましょう！

祝日でしかできない、特別な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 : 3/20(木) 11:30~12:30

○定員 : 45名【スタジオ】 ※最少催行人数5名

○料金 : 1,980円(税込)

○申込締切日 : 3月17日(月) 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 …2月24日(月) 22:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …3月6日(木) 22:00~

III : 【有料イベント】リバイバルエアロ

★松嶋IRによる祝日限定の有料イベント開催します！

80年代後半から2000年代初期の懐かしいスタイルの当時流行したエアロピクスを楽しんでみませんか？

シンプルで伸び伸びと身体を使った動きが中心なのでこの時代のエアロピクスを知っている方も知らない方も

エアロピクスが好きな方ならどなたでも楽しめます！

レッスンで使う音源も当時の物をそのまま使用しますので音楽も是非一緒に楽しんで下さい！

○日程 : 3/20(木) 15:45~16:45

○定員 : 45名【スタジオ】 ※最少催行人数6名

○料金 : 1,650円(税込)

○申込締切日 : 3月17日(月) 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 …2月24日(月) 22:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …3月6日(木) 22:00~