

5月3日(日)【憲法記念日】 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】 梅原奈津美		マシンピラティス 9:45~10:30 BACK 香取和宏	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 井村天飛◆	10:30~11:15 ボディフロー 木澤豊◆	マシンピラティス 10:45~11:30 Total Shape 香取和宏	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 井村天飛◆	11:30~12:15 ジャズダンス 木澤豊◆	マシンピラティス 11:45~12:30 Hip&Legs 香取和宏	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 姿勢を正して泳ぐ 三枝遼	13:00
14:00	12:45~13:30 カーディオジャム 牧野奈津	12:45~13:30 ベーシックピラティス 中村清美			14:00
15:00	13:45~14:30 美Body 牧野奈津	13:45~14:30 BODY BALANCE 佐藤薫	13:30~16:00 スタジオパーソナル 笠原みあけ	14:00~14:30 アクアウォーキング 中村文保◆	15:00
16:00	14:45~15:30 MEGADANZ 岸本真依	14:50~15:35 ヨガ【流】 牧野奈津		14:45~15:30 アクアカーディオ 中村文保◆	16:00
17:00	15:50~16:35 UBOUND 岸本真依				17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5月4日(月)【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	10:00~10:45 ここからスッキリ 柿崎汐美			10:00~10:30 アクアウォーキング 佐藤慶亮◆	10:00
11:00	11:00~11:30 ストレッチポールT 柿崎汐美	10:40~11:25 バレエ 笠原みあけ		10:45~11:15 アクアカーディオ 佐藤慶亮◆	11:00
12:00	11:50~12:35 POWER 田中翔馬◆	11:40~12:40 バレエ ~ステップを楽しもう!~ 笠原みあけ			12:00
13:00	12:55~13:40 UBOUND 田中翔馬◆	13:00~13:45 ヨガ【静】 あさ美		12:30~13:00 バタフライ 猪野滉太◆	13:00
14:00	14:15~15:00 ベーシックピラティス Miki	14:00~14:45 あめのもりメソッドBtoB hitomi		13:15~13:45 背泳ぎ 猪野滉太◆	14:00
15:00	15:15~16:00 リラックスヨガ Miki			14:00~15:00 はじめてディスタンス 猪野滉太◆	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5月4日(月)【みどりの日】 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～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：5月4日(月) 12:00～13:00

○定員：12名【Bスタジオ】 ※最少催行6名

○料金：1,650円

○申込締切日：5月1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

…4月20日(月)12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月20日(月)22:00～

II : 【有料イベント】はじめてディスタンス

★猪野IRによる祝日限定の有料イベントを開催します！

長い距離を泳ぐポイントを解説、練習した後に実際に直距離を泳ぎます。

ディスタンスにチャレンジしてみたい方におすすめのレッスンです！

この日だけの特別なレッスンになりますので、ぜひご参加ください！！

※60分間で1000mを目安に泳ぎます。

○日程：5月4日(月) 14:00～15:00

○定員：16名【プール】 ※最少催行5名

○料金：1,650円(税込)

○申込締切日：5月1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

…4月20(月)12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月20日(月)22:00～

5月5日(火)【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 カーディオビート 牧野奈津	9:30~10:15 ヨガ【静】 美幸	9:45~10:30 一生歩けるためのヒップコンディショニング 松尾タカシ	9:20~9:50 パーソナルアクア 山下正樹◆ 10:00~10:30 パーソナルアクア 山下正樹◆	10:00
11:00	10:30~11:15 美Body 牧野奈津	10:30~11:15 ボールピラティス 美幸		10:40~11:25 ディスタンス 山下正樹◆	11:00
12:00	11:30~12:15 ボディメイクヨガ 高野杏美		11:00~12:30 スタジオパーソナル 笠原みあけ	11:40~12:10 平泳ぎ 山下正樹◆	12:00
13:00	12:30~13:15 MEGADANZ 岸本真依	12:30~13:00 トータルシェイプ 高辻智里	マシンピラティス		13:00
14:00	13:35~14:20 UBOUND 岸本真依	13:15~13:45 ストレッチ 高辻智里	13:00~13:45 Hip&Legs 高野杏美	13:15~13:45 アクアウォーキング 村田智裕◆	14:00
15:00	14:40~15:25 ヨガ【静】 Misa		マシンピラティス 14:00~14:45 Total Shape 高野杏美	14:00~14:45 アクアZUMBA 村田智裕◆ 15:00~15:30 クロール 村田智裕◆	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5月5日(火)【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

I : 【有料イベント】～ボールピラティス～

★美幸IRによる祝日限定の有料イベントを開催します！
ミニボールを使用したいつものとは違う特別なレッスン♪
ベーシック以上のレッスンを受けている方におすすめです！
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(火) 10:30～11:15

○定員 : 30名【Bスタジオ】 ※最少催行5名

○料金 : **1,650円**

○申込締切日 : 5月2日(土)

キャンセル料 : 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20日(月)12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月21日(火)22:00～

II : 【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5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2日(土)

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20日(月)12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度

…4月21日(火)22:00～

5月6日(水)【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	9:45~10:15 フローピラティス 真砂史郎◆	9:25~10:10 太極拳 克江			10:00
11:00	10:30~11:30 ZUMBA JOINT 村田智裕◆×MIKA	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	11:45~12:30 カーディオビート 森田康明◆		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	12:45~13:45 森田式！ゆるマルチ 森田康明◆	12:45~13:30 ベーシックピラティス Mugi		12:40~13:10 パーソナルアクア 平野武司◆	13:00
14:00	14:05~14:50 フリースタイルダンス 小野藤克◆	13:45~14:30 ヨガ【流】 Kazuyo		13:20~13:50 スキルアップスイム 平野武司◆	14:00
15:00	15:05~15:50 ZUMBA 小野藤克◆	14:45~15:45 機能改善ヨガ Kazuyo		14:05~14:35 ディスタンス 平野武司◆	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5月6日(水)【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】ZUMBA JOINT

★村田IR×MIKA IRによる祝日限定の有料イベントを開催します！
ダンス好き必見！！人気インストラクター2名によるZUMBA60分スペシャルレッスン！
皆さんで踊って踊って踊りまくりましょう！！

○日程：5月6日(水) 10:30~11:30

○定員：35名【Aスタジオ】※最少催行6名

○料金：3,300円(税込)

○申込締切日：5月3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20日(月)12:00~

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

II : 【有料イベント】森田式！ゆるマルチ

★森田IRによる祝日限定イベントの有料イベントを開催します！
ビートレベルで安心してマルチステップを楽しんでいただけるようなレッスンになっております！
台の置き方は当日のお楽しみ！！是非ご参加ください！

○日程：5月6日(水) 12:45~13:45

○定員：20名【Aスタジオ】※最少催行6名

○料金：1,650円(税込)

○申込締切日：5月3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20日(月)12:00~

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

III : 【有料イベント】機能改善ヨガ

★Kazuyo IRによる祝日限定イベントの有料イベントを開催します！
股関節、背骨を中心に動かすことで血流を良くし、動きや不調の改善をしていきます！
是非ご参加ください！

○日程：5月6日(水) 14:45~15:45

○定員：30名【Bスタジオ】※最少催行6名

○料金：1,650円(税込)

○申込締切日：5月3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20日(月)12:00~

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