

アトリオドゥーエニ子玉川 2021年1月～レッスンスケジュール

	MON (月)					TUE (火)					THU (木)					FRI (金)					SAT (土)					SUN (日)										
	オープンスタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	TSSFUNBASE	オープンスタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	TSSFUNBASE	オープンスタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	TSSFUNBASE	オープンスタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	TSSFUNBASE	オープンスタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	TSSFUNBASE	オープンスタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	TSSFUNBASE						
	定員35名	定員35名	定員17名	定員20名		定員35名	定員35名	定員17名	定員20名		定員35名	定員35名	定員17名	定員20名		定員35名	定員35名	定員17名	定員20名		定員35名	定員35名	定員17名	定員20名		定員35名	定員35名	定員17名	定員20名							
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30		10:15~11:00 ヨガ【流】 牧野奈津				10:15~10:55 カーディオ ベーシック 今吉誠◆	10:30~11:15 バレエ 七奈				10:15~11:00 あめのり メソッド B to B 角田淳子	10:15~11:00 ヨガ【静】 片倉由紀				10:20~11:05 カーディオ ビート 相原正人◆	10:15~11:00 nani Aloha Toshie	10:30~11:00 ストレッチャ ル/R/T 高野古実	10:15~11:00 基本から学ぶ スイム 佐藤理恵 ※有料スクール			10:15~11:00 ヨガ【流】 Miyuki	10:30~11:15 バレエ入門 小林深貴									9:50~10:35 美Body 牧野奈津				
11:00	10:30~11:15 エイジレス ウォーキング 員月あゆむ		10:45~11:15 アクア カーディオ 渋谷亜樹																																	
11:30		11:20~12:00 カーディオ ベーシック 牧野奈津				11:15~11:55 ステップ ベーシック 今吉誠◆	11:35~12:20 スキルアップ バレエ 七奈 ※有料スクール			11:20~12:05 ジャズダンス 入門 木澤豊◆	11:25~12:10 ピラティス ベーシック 高田早織	11:20~12:05 ジャズダンス 入門 木澤豊◆	11:35~12:05 スキルアップ スイム 星垂有美			11:25~11:55 ステップ スタート 相原正人◆	11:20~12:05 美Body Toshie	11:20~11:50 @aroma 川田泰我◆	11:20~11:50 背泳ぎ 佐藤理恵			11:20~11:50 トータルシェイ プ 秋元美寛◆	11:35~12:20 ステップアップ バレエ 小林深貴 ※有料スクール									10:00~10:30 アクアミックス 渋谷亜樹	10:30~11:15 ピラティス ベーシック Juniko	10:50~11:20 アクアカーディ オ 渋谷亜樹		
12:00	11:35~12:20 ジャズダンス KITAHARA		11:35~12:05 アクアミックス 渋谷亜樹							11:35~12:20 Vbody 長谷山蘭美																										
12:30		12:20~13:05 ステップ ビート 牧野奈津				12:15~13:00 ヨガ【静】 Misa																														
13:00																																				
13:30	12:40~14:20 FREE TRX FREE スラックライン		13:20~13:50 パーソナル アクア 嵐山亜希恵			13:10~13:55 100歳まで歩け るお筋トレ 松尾タカシ◆ ※有料スクール	13:20~14:05 健美操 神馬加奈	13:30~14:15 懸掛けタッパ ダンス MAYU ※有料スクール			13:10~13:55 スタジオ パーソナル 池村ダンススク ール	13:25~14:10 太極拳24 中村美恵			12:30~13:15 BITSベーシック スクール 田中翔馬◆	13:35~14:20 ZUMBA 小野藤克◆	13:30~14:15 健美操 神馬加奈	13:30~14:15 バレエ入門 笠原みあけ			13:20~13:50 TOP RIDE 福村紀哉◆	13:30~14:00 スタジオ パーソナル 小林深貴									12:00~12:30 BASE プログラム	12:45~13:30 ヨガ【流】 Kazuyo				
14:00		13:25~14:10 ZUMBA 勝野久美																																		
14:30		14:30~15:15 ピラティス ベーシック 阿部あゆみ				14:15~14:45 腰痛予防 松尾タカシ◆																														
15:00	14:40~15:25 あめのりメ ソッド B to B 連藤仁美									14:10~14:55 ヨガ【流】 黒岩満子	14:15~14:55 カーディオ ベーシック 山崎照夫◆					14:40~15:10 ピラティス フロー 岡峰淳◆	14:35~15:20 太極拳24 今野美加江	14:35~15:05 スタジオ パーソナル 笠原みあけ			14:15~15:00 ピラティスベー シック 員月あゆむ	14:35~15:20 ステップビート 安井綾子														
15:30						15:05~15:50 BITSベーシック 松尾タカシ◆	15:30~16:15 ヨガ【流】 美紀																													
16:00	16:00~16:45 フリースタイル ダンス コウタロー◆		14:00~18:00 Kids スクール																																	
16:30																																				
17:00		16:45~17:15 ソシアルダンス 山本雅也◆				16:15~18:25 FREE TRX FREE スラックライン																														
17:30																																				
18:00		17:35~18:05 スタジオ パーソナル 山本雅也◆																																		
18:30																																				
19:00		18:45~19:30 ピラティス ベーシック 美紀				18:50~19:35 BASE プログラム	18:50~19:35 スイミング 星垂有美 ※要チケット			18:30~19:15 ZUMBA 白吉あさみ	18:45~19:30 ストレッチャ ポールR/T 秋元美寛◆	18:45~19:30 バレエ 岡藤子					18:45~19:30 ZUMBA 平山真実	18:45~19:30 BASE プログラム	18:45~19:30 スイミング 藤本円 ※要チケット																	
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				

＜参加者の皆様へお願い＞

- ①来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
- ②スタジオ入退室時には、手指のアルコール消毒をしてください。
- ③プログラム前後は、必ず使用備品のアルコール消毒をしてください。
※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。
- ④スタジオ内では、前後左右の間隔を十分(2M以上)に空けて
ご参加ください。
- ⑤掛け声や握手、ハイタッチはご遠慮ください。

※今後の状況により、スケジュールが変更となる場合がございます。
最新情報はHPよりご確認ください。

都合により、レッスンの内容、定員、担当インストラクターが変更となる場合がございます。