アトリオドゥーエ武蔵小山　　2021年1月～レッスンスケジュール

TUE（火）

スタジオA	スタジオB	TSS FUN BASE
定員20名	定員15名	
ヨガ【静】45 11:15-12:00 美幸	ベルヴィスコントロール 10:15～10:45 音峰美佳	
ピラティスベーシック 12:30-13:15 高見裕子	トータルシェイプ 11:20-11:50 谷川アツシ◆	
美Body 13:35-14:20 牧野奈津	バレエ入門 12:20-13:05 岡田朋美	
FIGHT DO 14:40-15:25 宝達真紀子	【定員13名】	
ZUMBA 15:45～16:30 小野藤克◆	nani Aloha 13:40-14:25 加賀尾元美	
POWER CARDIO 18:30-19:15 児玉太志◆	ヨガ【流】 14:45-15:30 牧野奈津	
	16:45～17:30 太極剣 ※有料スクール	
	ヨガ【流】 18:45～19:30 三山真輝	

WED(水)

スタジオA	スタジオB	TSS FUN BASE
定員20名	定員15名	
MEGADANZ 10:30～11:00 岸本真依	パワーヨガ 10:15-11:00 美幸	
UBOUND 11:25～12:10 岸本真依	ソシアルダンス 11:20～12:00 池村ダンススクール	
naniAloha 12:30～13:15 山崎照夫◆	【定員10名】	
Vbody 13:45～14:30 山崎照夫◆	ストレッチポールR 12:20～12:50 音峰美佳	
RADICAL POWER 15:00～15:45 曽根原淳◆	ストレッチポールT 13:10-13:40 音峰美佳	
ステップベーシック 16:20-17:00 今吉誠一◆	ジャズダンス入門 14:10-14:55 KITAHARA	
美Body 17:20-18:05 今吉誠一◆	ピラティスベーシック 15:25-16:10 Aoi	
FIGHTDO 18:30-19:15 岡峰淳	ヨガ【流】 16:40-17:25 Aoi	
	ストレッチ（アロマ） 17:45-18:15 児玉太志◆	
	バレエ入門 18:35～19:20 堀浩子	

THU(木)

スタジオA	スタジオB	TSS FUN BASE
定員20名	定員15名	
バレエ 10:15-11:00 七奈	パワーヨガ 10:15-11:00 Mayu	
【定員19名】		
11:25～12:10 バレエ ※有料スクール	あめのもりメソッド BtoB 11:25-12:10 佐久間由佳	
	【定員20名】	
ステップベーシック 12:45-13:25 今吉誠一◆	太極拳24 12:45-13:30 今野美加江	
カーディオビート 14:05～14:50 牧野奈津	ボディフロー 14:00-14:45 木澤豊◆	
ヨガ【静】 15:10～15:55 牧野奈津	フリースタイルダンス入門 15:15-16:00 コウタロー◆	
エイジレスウォーキング 16:15～17:00 貴月あゆむ	BASEプログラム 卓球 16:30～17:15 ※要チケット	
RADICAL POWER 17:20-18:05 児玉太志◆	リラックスヨガ 17:40～18:25 Izumi	
カーディオビート 18:30～19:15 RIN	ピラティスベーシック 18:45～19:30 Junko	

FRI(金)

スタジオA	スタジオB	TSS FUN BASE
定員20名	定員15名	
あめのもりメソッド BtoB 10:15-11:00 kaori	アロマヒーリング 10:15-11:00 児玉太志◆	
【定員25名】		
ピラティスフロー 11:20-12:05 武久あみ	ベリーダンス 11:20-12:05 TOMOMI	
ZUMBA 12:25-13:10 勝野久美	ボルドブラ 12:30-13:15 高見裕子	
	【定員20名】	
カーディオラティーノ 13:30-14:15 高見裕子	転倒予防 13:35-14:05 音峰美佳	
ソシアルダンス入門 14:35～15:05 池村ダンススクール	BITSベーシック 14:25～15:10 音峰美佳	
ソシアルダンス 15:30～16:15 ※有料	TOPRIDE 15:30-16:00 金子和斗◆	
	16:20～17:05 BASEプログラム スマホ教室 16:20～17:05 ※要チケット	
	HOUSE・ダンス 17:25-18:10 万里◆	
UBOUND 18:20～19:05 薫木恵利香	ヨガ【静】 18:30～19:15 Izumi	

SAT（土）

スタジオA	スタジオB	TSS FUN BASE
定員20名	定員15名	
パワーヨガ 10:15-11:00 窪田みゆき	TOPRIDE 10:30～11:15 古知屋睦美	10:15～11:15 ボールウォーキング ※要チケット
あめのもりメソッド BtoB 11:35-12:20 佐久間由佳	【定員10名】	1/3週目に実施
【定員25名】	HOUSE・ダンス入門 11:45～12:30 万里◆	
POWER CARDIO 12:50-13:35 金子和斗◆	nani Aloha 12:55-13:40 相原正人◆	
UBOUND 13:55～14:40 金子和斗◆	バレエダンサーズストレッチ 14:05-14:50 小山恵	
バレエ 15:00-15:45 小山恵	ピラティスプレ 15:10～15:40 古知屋睦美	
【定員19名】		
MEGADANZ 16:15-17:00 岸本真依	ヨガ【静】 16:05-16:50 YOKO	
ZUMBA 17:20-18:05 Mayu	フリースタイルダンス 17:20-18:05 コウタロー◆	

SUN（日）

スタジオA	スタジオB	TSS FUN BASE
定員20名	定員15名	
EZDO DANCERCIZE 10:15-11:00 CHISAKA	ベルヴィスコントロール 10:30～11:00	
FIGHTDO 11:30-12:15 古知屋睦美	ボディメイクヨガ 11:25～12:10 金子和斗◆	
カーディオベーシック 12:45-13:25 古知屋睦美	太極拳24 12:40-13:25 竹内健二◆	
13:50～14:35 POWER CARDIO 金子和斗◆	13:50～14:20 ストレッチ（アロマ） 津田恵佳◆	
ピラティスベーシック 14:55～15:40 Junko	フリースタイルダンス入門 14:50-15:35 木澤豊◆	
ZUMBA 16:05～16:50 Junko	ボディーフロー 15:55～16:40 木澤豊◆	16:00～17:00 ランニング ※要チケット
	BASEプログラム	卓球 17:15～18:00 ※要チケット

＜参加者の皆様へのお願い＞

①来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
②スタジオ入退出時には、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(1.5M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。

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。