

アトリオドーエたまプラーザ 2021年1月～レッスンスケジュール

MON (月)					TUE (火)					WED(水)					THU(木)					SAT (土)					SUN (日)						
スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール			
9:00	スタジオA 定員39名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員12名	アクア15名 泳法16名		スタジオA 定員39名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員12名	アクア15名 泳法16名		スタジオA 定員39名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員12名	アクア15名 泳法16名		スタジオA 定員39名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員12名	アクア15名 泳法16名		スタジオA 定員39名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員12名	アクア15名 泳法16名		スタジオA 定員39名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員12名	アクア15名 泳法16名		
9:30																															
10:00	9:35-10:20 ボディメイクヨガ 柴田美乃麗	9:40-10:25 nani Aloha 加賀純美			9:30-10:30 ランニング ※要チケット	9:35-10:20 バレエ入門 カネディオ	9:45-10:30 ＊種別不明のヨガ マナ コヤママコト ＊種別不明	9:45-10:15 クロール 村田雄哉																							
10:30						10:20-10:50 アクア ウォーキング 林宏																									
11:00	10:40-11:25 ステップビート 相澤正人					10:30-11:15 ＊種別不明のヨガ ハルヒの練習 高橋あかり ＊種別不明																									
11:30						11:10-11:40 バタフライ 林宏																									
12:00	11:30-12:20 ハルヒの練習 高橋あかり ＊種別不明	11:30-12:25 ＊種別不明のヨガ ＊種別不明	11:45-12:25 ENJOY COMBO ※有料																												
12:30																															
13:00	12:45-13:30 ピラティス ヘーシック 柴田美乃麗																														
13:30																															
14:00		13:40-14:10 トータルシェイプ 林宏																													
14:30	14:05-14:45 ステップ 牧野雅洋																														
15:00																															
15:30	15:05-15:50 リラックスヨガ Misa	15:25-16:10 BITS ヘーシック 岸本真依																													
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00	17:40-18:25 ピラティス ヘーシック ＊林宏																														
18:30																															
19:00	18:45-19:30 FIGHT DO 岡崎淳																														
19:30																															
20:00																															
20:30																															
21:00																															
21:30																															
22:00																															

フロント集合
【定員10名】

フロント集合
【定員10名】

フロント集合
【定員10名】

フロント集合
【定員10名】

プール集合
【定員16名】
毎日予約が
必要です。
フロント:9時
～
電話:10時～

＜参加者の皆様へのおお願い＞

- 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、必ず使用用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いたします。
- 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あります。