

7月18日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドー工碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール	TSS FUN BASE
9:00					
10:00	09:25~10:10 ZUMBA MIKA	09:30~10:00 アロマストレッチ 西村千秋		10:00~10:30 アクアウォーキング 福地繁樹	
11:00	10:30~11:15 ステップアップピラティス やよい	10:30~11:00 トータルシェイプ 橋本勇士	10:45~11:20 ENJOY COMBO shiori ※有料レッスン	11:10~11:40 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	
12:00	11:35~12:20 POWER TANI	11:30~12:15 フリースタイルダンス MAKO	12:00~12:30 FREE RIDE ※有料レッスン	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	
13:00	12:40~13:10 FIGHT Do VR	12:55~13:25 BASEプログラム 松本行永		12:30~13:00 背泳ぎ 川合美代子	12:55~13:25 スイマーズトレーニング 松本行永 ※要チケット
14:00	13:45~14:30 ヨガ【静】 美妃	13:45~14:30 nani Aloha 山崎照夫	14:00~14:40 Summer PARTY fukuchi ※有料レッスン	14:15~15:00 BASEプログラム	14:15~15:00 スイミング 松本行永 ※要チケット
15:00	14:50~15:35 あめのもりメソッドBtoB 吉村敬子	14:50~15:35 基本を徹底！見直しピラティス ~目からうるこの45分間~ 美妃 ※有料レッスン	15:00~15:30 FREE RIDE ※有料レッスン		
16:00	15:55~16:40 ソーシャルダンス 池村ダンススクール	16:30-17:15 リラックスヨガ 永岡香 ※有料レッスン	16:00~16:40 Max speed Yushi ※有料レッスン		
17:00		17:35-18:20 美ボディヨガ 永井沙紀 ※有料レッスン	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン		
18:00	18:15~18:45 KIMAX VR				
19:00					

7月18日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥー工碑文谷 9:00-20:00

I : 【有料イベント】基本を徹底！見直しピラティス ～目からうろこの45分間～ Part 2

【有料イベント】基本を徹底し、自分を見直す、そんな目からうろこの45分間
美妃IRの有料ピラティス第2段!! 開催決定!!

単発での有料イベントでの実施となります。
より正しく！より効率よく！身体を使えるようにしていきましょう！
このチャンスに是非ご参加してみてくださいね！

○日程：7/18(月) 14:50～15:35
○予約日：7/8(金) 12:00～
○定員：17名 (Bスタジオ)
○料金：会員様 1,650円 ビジター/平日会員様 2,750円
※スタジオ場所指定に関しましては、予約時に指定した場所となります。



II : 【無料イベント】あめのもりメソッドBtoB ～ウエストフォーカス～

【無料イベント】あめのもりメソッドBtoB

無料

テーマは『ウエストフォーカス』
脳と身体を繋いで、とことんウエストシェイプ！
下腹部ぽっこり、たるみお腹解消！くびれ作り！是非、一緒に目指しましょう！

○日程：7/18(月) 14:50～15:35
○予約日：7/8(金) 0:00～
○定員：40名 (Aスタジオ)



III : 【スイムイベント】BASEプログラム ～スイマーズトレーニング～

～体幹トレーニングでキレイなフォームをGETしたいあなたへ！！～

スイマー向けの陸上トレーニングを行います！
バランスボールやストレッチボールを使用し水泳に特化した体の使い方の習得を目指します！
担当：松本行永

○日程：7/18(月) 12:55～13:25
○予約日：6/20(月) 12:00～
○定員：16名 (Bスタジオ)
○料金：サークルチケット550円

Bスタジオに集合！