

7月17日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドワー工碑文谷 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
9:00				
10:00		10:00~10:30 ストレッチ 西村千秋	9:30~10:00 LES MILLS SPRINT VR D-cycle	9:45~10:15 アクアウォーキング 福地繁樹
11:00	10:30~11:15 ZUMBA MIKA	10:45~11:15 トータルシェイプ 石垣汐里	10:30~11:10 ENJOY SUMMER Yushi 要チケット D-cycle	
12:00	11:30~12:15 SH'BAM TSUDA	11:30~12:15 BITSベーシック 秋元美寛	11:30~12:10 SUMMER PARTY fukuchi 要チケット D-cycle	11:30~12:00 パーソナルアクア 川合美代子 有料レッスン
13:00	12:30~13:15 POWER 橋本勇士	12:30~13:15 美Body 山崎照夫	12:30~13:00 FREE RIDE	12:10~12:40 スキルアップクロール 川合美代子
14:00		13:30~14:15 ポールコンディショニング 稲葉俊也 有料レッスン	14:00~14:40 TRIP VR	14:00~15:00 アイテムを使ったドリル教室 ~クロールストローク編~ 松本行永 有料レッスン
15:00	14:30~15:15 あめのもりメソッドBtoB ~ウエストフォーカス~ 角田淳子	14:30~15:15 パワーヨガ YAYOI	15:00~15:40 BASIC COMBO Shiori 要チケット D-cycle	
16:00	15:30~16:15 ベーシックピラティス YAYOI	15:30~16:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	16:00~16:30 FREE RIDE	
17:00	16:50~17:20 HYPER C VR	16:30~17:15 リラックスヨガ 黒岩道子	16:55~17:40 RPM VR	17:00~17:30 ディスタンス 山下正樹
18:00	17:35~18:05 POWER VR			17:45~18:15 平泳ぎ 山下正樹
19:00	18:20~18:50 FIGHT DO VR			18:25~18:55 パーソナルアクア 山下正樹 有料レッスン

7月17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】ポールコンディショニング

【有料イベント】稲葉IRによる祝日限定のスペシャルレッスン開催決定！！

ストレッチポールを使用し、基礎の動作を、より正確に・より効果的に行います。
バランスアップやご自身のスキルアップにつなげていきましょう。
普段BITSベーシックなどに参加されている方でも初めての方でもどなたでもご参加OKです！
この機会にぜひ！！

○日程：7/17(月) 13:30～14:15

○予約日：6/20(火) 12:00～ ※プランによって表示日数が異なります

○定員：10名限定【Bスタジオ】

○料金：550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～ウエストフォーカス～

海の日テーマは『ウエストフォーカス』脳と体を繋いで、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♪ぜひ一緒に目指しましょう！

○日程：7/17(月) 14:30～15:15

○予約日：プランによって異なります

○定員：40名



III : 【泳法イベント】アイテムを使ったドリル教室！～クロールストローク編～

【有料イベント】祝日限定開催イベントです！

フィンやパドルを使用して、クロールのストロークを中心にドリル練習を行っていきます。

25Mクロールが泳げる方であれば、誰でも参加が可能です！

※FINを使用する為、必要に応じて靴下をご用意ください。

皆様のご参加心よりお待ちしております！

○日程：7/17(月) 14:00～15:00

○予約日：6/20(火) 12:00～ ※プランによって表示日数が異なります

○定員：12名

○料金：1,100円

