

3月20日(木)【春分の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台 〈有人タイム〉9:00～20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:55-10:40 FIGHT DO VR	9:30-10:30 太極功夫扇 (カンフー扇) 今野美加江 ※イベント	10:00-10:30 アクアウォーキング 長谷山留美	10:00
11:00	11:00-11:45 Figure8 Megg	10:45-11:15 ストレッチボールR 木戸恵美	10:45-11:15 アクアカーディオ 長谷山留美	11:00
12:00	12:00-13:00 ねじりのポーズで デトックスヨガ 美幸 ※イベント	11:30-12:00 トータルシェイプ 木戸恵美		12:00
13:00	13:15-14:00 OXIGENO OSAYA	12:20-13:00 カーディオベアシック 宇田川翔◆		13:00
14:00	14:15-15:00 MEGADANZ OSAYA	13:15-14:00 スイムクリニック〜クロール編〜 松本行永◆ ※イベント		14:00
15:00	15:15-16:00 美Body 浦口美砂	14:30-15:15 卓球 ※サークル	14:20-14:50 スイムクリニック〜クロール編〜 松本行永◆ ※イベント	15:00
16:00	16:15-17:00 リラックスヨガ 浦口美砂		15:05-15:50 スキルアップパタフライ&背泳ぎ 松本行永◆	16:00
17:00			16:05-17:05 スイミング 松本行永◆ ※サークル	17:00

●利用可能時間についてのご案内●

3月20日(木祝)は、有人タイム・各エリアご利用可能時間に変更となります。

【有人タイム】 9:00～20:00

【プールエリア】 9:00～19:30

【お風呂・ロッカーエリア】 9:00～20:00

ご確認の程よろしくお願いたします。

3月20日(木)【春分の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

I : イベント開催 (Bスタジオ)

★9:30-10:30★ 太極功夫扇-カンフー扇-

担当 : 今野美加江【定員 : 20名】 対象 : 新しいことに興味のある方

前回開催時に大変ご好評をいただきました、カンフー扇が再び開催決定！
ぜひ、カンフー扇をお持ちの上ご参加ください★

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …2月24日(月) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) …3月6日(木) 22:00～

●参加費 : 1,650円(税込) ●申込締切日 : 3月16日(日) 23:59まで

※最少催行5名 3月16日(日) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について «前日まで»全額返金 «当日以降»100%負担

II : イベント開催 (Aスタジオ)

★12:00-13:00★ ねじりのポーズでデトックスヨガ

担当 : 美幸【定員 : 25名】 対象 : 普段ヨガのクラスに参加している方

美幸インストラクターによるヨガイベントの開催が決定！
今回のテーマは「デトックス」。ねじりのポーズで身体の内側にもアプローチ！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …2月24日(月) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) …3月6日(木) 22:00～

●参加費 : 1,650円(税込) ●申込締切日 : 3月16日(日) 23:59まで

※最少催行6名 3月16日(日) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について «前日まで»全額返金 «当日以降»100%負担

III : イベント開催 (Bスタジオ～POOL)

★13:15-14:50★ スイムクリニック～クロール編～

担当 : 松本行永【定員 : 12名】 対象 : 水泳が好きな方！

スタジオパート : 陸上で、泳ぐことに紐づけたトレーニングを実施！
プールパート : 陸上でのトレーニングを活かして実践！レベルアップ間違いなし！

※スタジオパート・プールパートどちらも含めて1つのレッスンとなります。

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …2月24日(月) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) …3月6日(木) 22:00～

●参加費 : 3,300円(税込) ●申込締切日 : 3月16日(日) 23:59まで

※最少催行3名 3月16日(日) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について «前日まで»全額返金 «当日以降»100%負担

掲載日 : 2月6日(木) 掲載終了 : 3月20日(木)