

8月11日(日)【山の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	9:40-10:20 ステップベーシック 牧野奈津	9:45-10:15 ストレッチ 高橋絵莉子		10:00
11:00	10:40-11:40 下半身・ヒップアップ強化！ 美Body60 牧野奈津 ※イベント	10:30-11:15 ZUMBA 村田智裕◆	10:30-11:00 アクアウォーキング 大野順子	11:00
12:00	11:55-12:25 FIGHTDO VR	11:30-12:15 ベーシックピラティス 岡田朋美	11:15-12:00 アクアカーディオ 大野順子	12:00
13:00	12:40-13:25 リラックスヨガ 梅原菜摘美	12:35-13:20 バレエ入門 岡田朋美		13:00
14:00	13:45-14:30 姿勢改善～腹斜筋SP～ 浦口美砂 ※イベント	13:40-14:25 MEGADANZ 木戸恵美	13:45-14:15 パーソナルアクア 亘洋祐◆	14:00
15:00	14:50-15:35 こころもからだもスッキリヨガ Kazuyo ※イベント	14:45-15:15 ストレッチボールT 浦口美砂	14:20-14:50 スキルアップスイム～クロール～ 亘洋祐◆	15:00
16:00	15:50-16:35 ヨガ【流】 Kazuyo	15:30-16:00 ストレッチ 浦口美砂	15:10-16:10 初心者向け！飛び込み練習会 亘洋祐◆	16:00
17:00	16:50-17:35 POWER VR	16:15-17:00 卓球 ※サークル	16:25-17:10 ディスタンス 亘洋祐◆	17:00
18:00		17:15-18:00 バトミントン ※サークル		18:00
19:00				19:00

アトリオドゥーエNext青葉台

I : イベント開催 (Aスタジオ)

★10:40-11:40★ 下半身・ヒップアップ強化！美Body60

担当：牧野奈津【定員：30名】 対象：美Bodyがお好きな方！ヒップアップしたい方！

大人気レッスンの美Bodyの60分スペシャル！

充実のレッスンをお届けいたします！

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

・・・7月19日（金）12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・7月28日（日）22:00～

●参加費：1,650円（税込） ●申込締切日：8月8日（木）23:59まで

※最少催行5名 8月8日（木）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)

★13:45-14:30★ 姿勢改善～腹斜筋SP～

担当：浦口美砂【定員：30名】 対象：ボディシェイプしたい方

今回のテーマは、「腹斜筋」！

ズボンの丈の長さが違ったり、スカートが回ったりするのは、脇腹のバランスが悪いのかも？

腹斜筋を整えてバランスの良いウエストを目指しましょう！

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

・・・7月19日（金）12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・7月28日（日）22:00～

●参加費：1,100円（税込） ●申込締切日：8月8日（木）23:59まで

※最少催行5名 8月8日（木）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 (プール)

★15:10-16:10★ 初心者向け！飛び込み練習会

担当：亘洋祐 ◆【定員：8名】 対象：初めてマスターズ参加される方

プールにて飛び込み練習会を行います！初心者の方向けに開催いたしますので

今までご参加されなかった方もぜひご参加くださいませ！♪

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

・・・7月19日（金）12:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・7月28日（日）22:00～

●参加費：2,200円（税込） ●申込締切日：8月8日（木）23:59まで

※最少催行3名 8月8日（木）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