

11月3日(日)【文化の日】 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 飯島めぐみ | | 10:00 |
| 11:00 | 10:35-11:20 美Body 牧野奈津 | 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 | 11:35-12:20 MEGADANZ 木戸恵美 | 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～腹斜筋スペシャル!～ 浦口美砂 ※イベント | 13:45-14:30 BODYCOMBAT TAKE◆ | 13:20-13:50 パーソナルアクア 亘洋祐◆ | 14:00 |
| 15:00 | 14:50-15:35 1つ上を行くヨガレッスン Kazuyo ※イベント | 14:45-15:15 ストレッチポールT 浦口美砂 | 14:00-15:00 マスタース参加向け! 飛び込み練習会 亘洋祐◆ ※イベント | 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 | 15:15-15:45 スキルアップスイム～バタフライ～ 亘洋祐◆ | 16:00 |
| 17:00 | | 16:30-17:30 音楽を楽しむK-POP MOE ※イベント | 16:00-16:45 ディスタンス 亘洋祐◆ | 17:00 |
| 18:00 | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | 19:00 |

11月3日(日)【文化の日】 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)

★16:30-17:30★ 音楽を楽しむK-POPダンス

担当 : MOE【定員 : 20名】 対象 : K-POPを楽しみたい方♪ダンスが大好きな方♪

人気のK-POPソングに合わせたダンスレッスンを実施します。

ダンスの技術を学びながら楽しんでいきましょう♪

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 …10月18日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) …10月27日(日) 22:00～

●参加費 : 1,650円(税込) ●申込締切日 : 10月31日(木) 23:59まで

※最少催行5名 10月31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～腹斜筋スペシャル～

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 …10月18日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) …10月27日(日) 22:00～

●参加費 : 1,100円(税込) ●申込締切日 : 10月31日(木) 23:59まで

※最少催行5名 10月31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)

★14:00-15:00★ マスターズ参加者! 飛び込み練習会

担当 : 亘洋祐 ◆【定員 : 8名】 対象 : 飛び込みスキルを上げたい方

プールにて飛び込み練習会を行います!

スキルアップされたい方、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 …10月18日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/都度(U-35含む) …10月27日(日) 22:00～

●参加費 : 2,200円(税込) ●申込締切日 : 10月31日(木) 23:59まで

※最少催行4名 10月31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

掲載日 : 9月22日(日) 掲載終了 : 11月3日(日)