

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)