

5月3日(金)【憲法記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエニ子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00				
10:00	9:35~10:20 美Body 牧野奈津	9:40~10:10 カーディオスタート 長木佑美花		10:00~10:30 アクアカーディオ 中村文保◆
11:00	10:35~11:15 カーディオベーシック 牧野奈津	10:25~11:10 ヨガ【流】 Misa		10:45~11:15 ミットトレーニング 中村文保◆
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也◆	11:25-12:25 美香と宏子 ~〇〇をプロデュース~ MIKA & Hiro ※イベント	11:25~12:10 気功 肖徳陽◆	11:30~12:00 クロール 小林馨◆
13:00	12:30~13:15 HOUSEダンス 万里◆	12:40~13:25 あめのもりメソッドBtoB hitomi	12:35~13:20 BODY BALANCE 齋藤 香帆	12:15~12:45 平泳ぎ 小林馨◆
14:00	13:35~14:20 FIGHT DO 佃啓輔◆	13:45~14:30 LES MILLS Dance TSUDA		
15:00	14:45~15:45 パチャータのフットワークで ラテンのリズムに乗って踊ろう You	14:50~15:35 POWER 田中翔馬◆		
16:00		15:55~16:40 ボディメイクヨガ 高野杏美		
17:00	16:20~17:05 OXIGENO VR			
18:00				
19:00				
20:00				

5月4日(土)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエニ子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00				
10:00	10:00~10:30 ストレッチ 佐藤家太◆	10:45~11:30 バレエ 笠原みあけ		9:45~10:45 ワンポイントスイム 梅埜昌子
11:00	10:45~11:30 BITSベーシック 秋元美寛◆	11:40~12:25 ZUMBA 勝野久美		11:00~11:30 平泳ぎ 梅埜昌子
12:00	11:45~12:15 トータルシェイプ 秋元美寛◆			11:45~12:15 スキルアップスイム 梅埜昌子
13:00	12:40~13:40 MEGDANZジョイント60 -岸本×新IR山内- 岸本真依/山内麗衣名	13:00~13:45 ステップアップピラティス Miki		
14:00	13:55~14:40 BODY COMBAT 能美美帆	14:00~14:45 ヨガ【流】 Miki		
15:00	14:55~15:40 LES MILLS Dance Roku	15:00~15:45 BODY BALANCE 佐藤薫		
16:00	16:00~16:45 美Body 小関寿明◆	16:00~16:45 ZUMBA 小倉亜季		16:15~17:15 スイミングサークル 小林馨◆
17:00	17:05~17:50 FIGHT DO 古知屋睦美	17:00~17:45 リラックスヨガ 朝美		
18:00				
19:00				
20:00				

5月5日(日)【こどもの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエニ子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00				
10:00	9:40-10:25 BODY BALANCE 三條幸恵	9:35~10:20  FIGHTDO 香取和宏◆		
11:00	10:45-11:30 ベーシックピラティス 貴月あゆむ	10:40-11:25  POWER 平拓功也◆		10:30-11:00 アクアウォーキング 長谷山留美
12:00	11:45-12:30 あめのもりメソッドBtoB Chihiro	11:45-12:30 リラックスヨガ Kazuyo		11:15-11:45 アクアカーディオ 長谷山留美
13:00	12:50-13:35  MEGADANZ 山内麗衣名	12:45-13:30 ヨガ【流】 Kazuyo		
14:00	14:00-14:45  KIMAX 平拓功也◆	13:50-14:35 ZUMBA Hiro		13:30-14:00 パーソナルアクア 松本行永◆
15:00	15:00-15:45 カーディオジャム 今吉誠一◆	15:05~15:50 BODY PUMP 菊池優花		14:15-14:45 クロール 松本行永◆
16:00	16:00-16:45 ステップビート 今吉誠一◆	16:10~16:55 BODY JAM 菊池優花		15:00-16:00 スキルアップ& フォームチェック 松本行永◆ ※スクール
17:00				16:15-17:00 ディスタンス 松本行永◆
18:00				
19:00				
20:00				

5月6日(月)【振替休日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエニ子玉川 9:00-20:00

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00				
10:00	9:35-10:20 美Body 牧野奈津	9:45-10:15 ストレッチポールR 佐藤豪太◆		
11:00	10:35-11:20 ステップピート 牧野奈津	10:35-11:20 JAZZダンス KITAHARA		11:15-11:45 クロール 吉次恭祐◆
12:00	11:35-12:35 あめのもりメソッド アカデミックBtoB 吉村敏子 ※イベント		11:35-12:05 Step up!ジャズダンス KITAHARA ※イベント	12:00-13:00 スピードトレーニング 矢野貴寛◆ & 吉次恭祐◆ ※イベント
13:00	12:50-13:35 ベーシックピラティス 阿部あゆみ	12:45-13:30 バレエ 中田豊明◆		
14:00	13:55-14:40 BITSベーシック 平拓功也◆	14:00-14:45 パワーヨガ 梅原菜摘美		
15:00	15:05-15:50 KIMAX 平拓功也◆	15:00-15:45 ヨガ【静】 梅原菜摘美		
16:00	16:10-16:55 OXIGENO VR	16:15-17:00 POWER 平拓功也◆		
17:00	17:10-17:55 MEGADANZ VR			
18:00				
19:00				
20:00				