

11月23日(土)【勤労感謝の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext二子玉川 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		9:45-10:30 ボディメイクヨガ 長木佑美花		9:45-10:45 ワンポイントスイム 梅埜昌子 ※スクール
11:00	10:20-11:20 あなたの身体を変える 「正しい筋トレのやり方」 秋元美寛◆	11:00-11:45 BODY JAM SHUN◆		11:00-11:30 クロール 梅埜昌子
12:00				11:45-12:15 スキルアップスイム(背泳ぎ) 梅埜昌子
	12:05-12:50 BODY COMBAT 徳安哲也◆	12:00-13:00 ZUMBA圧倒的感謝! 勝野久美×平山真実		
13:00				
	13:10-13:55 あめのもりBtoBメソッド 進藤仁美	13:15-14:00 気功 中村 美恵		12:40-16:15 Kidsスクール ※スイミング プールは 4コースご利用 頂けます
14:00			10:00-18:30 Kidsスクール	
15:00	14:10-15:10 Vbody 長谷山留美	14:15-15:00 ヨガ【流】 黒岩 道子		
16:00	15:35-16:35 FIGHT DO 60 岡峰 淳◆	15:40-16:25 LES MILLS DANCE AYAKO		
17:00		16:50-17:35 SHAPES AYAKO		
18:00				
19:00				
20:00				

11月23日(土)【勤労感謝の日】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNext二子玉川 9:00-20:00

I : イベント開催 (Oスタジオ)

★10:20-11:20★ あなたの身体を変える「正しい筋トレのやり方」

担当 : 秋元美寛【定員 : 30名】 対象 : 筋トレに興味ある方 ※軽い実技と座学になります

筋トレ初心者の方でもよくわかる！
筋トレの正しいやり方を丁寧に優しくお伝えします。

“筋トレの知りたかった”がつまっています！！

(種目、フォーム、回数、食事、睡眠など)

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30日(水)22:30～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……11月9日(土)22:30～

●参加費 : 2,200円 (税込) ●申込締切日 : 11月20日(水)23:59まで

※最少催行 : 4名 11月20日(水)23:59時点で中止判断

※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★ zumba圧倒的感謝！

担当 : 勝野久美&平山真実【定員 : 35名】 対象 : 普段ZUMBAに参加されている方

これまでの感謝を踏まえ、始まった当初からの懐かしい曲もやります！
どなたでも動けるようなコリオになっているので皆さんで楽しめること間違いなし☆

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30日(水)22:30～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……11月9日(土)22:30～

●参加費 : 3,080円 (税込)【感謝祭価格！】 ●申込締切日 : 11月20日(水)23:59まで

※最少催行 : 6名 11月20日(水)23:59時点で中止判断

※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 : 10月12日(土) 掲載終了 : 11月23日(土)