

3月20日(木)【春分の日】 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					9:00
10:00	9:40-10:25 nani Aloha Toshie	9:35-10:20 あめのもりメソッドBtoB 角田淳子		10:00-10:30 スキルアップスイム 矢野貴寛◆	10:00
11:00	10:40-11:25 美Body Toshie	10:35-11:20 ステップアップピラティス 貴月あゆむ		10:45-11:45 猛特訓！！ 矢野貴寛◆	11:00
12:00	11:50-12:20 TOP RIDE 古知屋睦美	11:35-12:20 リラックスヨガ 朝美			12:00
13:00		12:35-13:20 ヨガ【流】 朝美	12:30-13:10 カーディオベーシック 長木佑美花	12:20-12:50 アクアウォーキング 長谷山留美	13:00
14:00	13:20-14:20 Fithop rilliz Hiro	13:35-14:20 Figure8 Megg	14:00-14:30 姿勢改善 中村清美	13:05-13:35 アクアカーディオ 長谷山留美	14:00
15:00	14:40-15:40 ラテン好き集まれ！ MEGALATINO®160 Megg	15:05-15:50 太極拳24 中村美恵	14:45-15:15 スタートピラティス 中村清美	14:00-18:00 Kidsスクール ※スイミングプールは ご利用いただけません	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

3月20日(木)【春分の日】 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)

★13:20-14:20★ Fithop rilliz

担当 : Hiro 【定員 : 35名】 対象 : ダンスに興味のある方

韓国発祥のHiphopと有酸素、筋力トレーニングを融合したDanceフィットネスです。
kpopや、世界のヒット曲を使用！
同じ振付の繰り返しなのでダンスに興味があるけど難しそうで……という方にも是非オススメです！
まずは体験してみませんか？

※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 ……2月24日 (月) 22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……3月6日 (木) 22:00～

●参加費 : 1,650円 (税込) ●申込締切日 : 3月17日 (月) 23:59まで

※最少催行 : 5名 3月17日(木) 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

I : イベント開催 (Oスタジオ)

★14:40-15:40★ ラテン好き集まれ！ MEGALATINO @60

担当 : Megg 【定員 : 35名】 対象 : ダンスが好きな方、ラテンが好きな方

ラテン系のダンスジャンルに特化したイベント限定レッスン☆
メレンゲ、サンバ、サルサ、レゲトン、ラテンポップなど
MEGADANZのクラスでも馴染みのあるラテン系トラックを使用！
音楽に合わせて踊るのが好き、ダンスが好き、MEGADANZが好き、全員が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 ……2月24日 (月) 22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……3月6日 (木) 22:00～

●参加費 : 1,650円 (税込) ●申込締切日 : 3月17日 (月) 23:59まで

※最少催行 : 7名 3月17日(木) 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

I : イベント開催 (POOL)

★10:45-11:45★ 猛特訓！！

担当 : 矢野貴寛 【定員 : 24名】 対象 : 長く泳ぎたい方、泳ぐことが好きな方

□

ドリル、スピード、長く泳ぐを組み合わせたスペシャル練習☆
いつもの時間では少し物足りない方、ぜひご参加ください！

※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 ……2月24日 (月) 22:00～

スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム ……3月6日 (木) 22:00～

●参加費 : 1,320円 (税込) ●申込締切日 : 3月17日 (月) 23:59まで

※最少催行 : 10名 3月17日(木) 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