

10月14日(月)【スポーツの日】 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		9:45-10:15 ストレッチ スタッフ		
11:00	10:15-11:15 Fithop rilliz 60 MIKA	10:35-11:20 JAZZダンス KITAHARA	10:25-11:10 BODY BALANCE 齋藤香帆	11:00-11:30 クロール 吉次恭祐◆
12:00	11:40-12:25 MEGADANZ Megg	11:35-12:35 疲労回復ヨガ ～背骨を動かす～ 美幸	11:35-12:05 Step up!ジャズダンス KITAHARA	11:45-12:45 スイスイ進む 平泳ぎの習得 吉次恭祐◆
13:00	12:45-13:30 あめのもりメソッドBtoB 吉村敏子	13:00-13:45 バレエ 堀浩子	13:20-14:05 親子体操 河野篤史◆	13:00-13:45 AquaZUMBA 村田智裕◆
14:00	13:45-14:30 BITSベーシック 平拓功也◆	14:10-14:55 ZUMBA AMi	14:20-15:05 親子体操 河野篤史◆	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	14:45-15:15 ストレッチボールR/T スタッフ			
16:00	15:35-16:20 KIMAX 平拓功也◆	15:25-16:10 ヨガ【流】 梅原菜摘美	15:30-18:40 Kidsスクール	
17:00		16:40-17:25 POWER 平拓功也◆		
18:00				
19:00				
20:00				

10月14日(月)【スポーツの日】 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

I : イベント開催 (Oスタジオ)

★10:15-11:15★ Fithop rilliz 60

担当 : MIKA 【定員 : 35名】 対象 : ダンスが好きな方・音に合わせて楽しく動きたい方

ヒップホップと有酸素、筋肉運動を融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです！

ダンス、音楽好きな方ならハマってしまうこと間違いなし☆

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 …9月20日 (金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …9月30日 (月) 22:30～

●参加費 : 1,650円 (税込) ●申込締切日 : 10月11日 (金) 23:59まで

※最少催行 : 5名 10月11日 (金) 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)

★11:35-12:35★ 疲労回復ヨガ～背骨を動かす～

担当 : 美幸 【定員 : 35名】 対象 : 普段ヨガに参加している方

背骨には、運動の時だけでなく、日常的に負担がかかっています。
ポーズで背骨を動かし、背骨周辺の血流を良くして体を元気にしませんか？

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 …9月20日 (金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …9月30日 (月) 22:30～

●参加費 : 1,650円 (税込) ●申込締切日 : 10月11日 (金) 23:59まで

※最少催行 : 6名 10月11日 (金) 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

10月14日(月)【スポーツの日】 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 (POOL)

★11:45-12:45★ スイスイ進む平泳ぎの習得

担当 : 吉次恭祐【定員 : 8名】

対象 : 平泳ぎを25m泳げる方、キレイに泳げるようになりたい方

キックの打ち方やストロークのやり方はもちろん
それを掛け合わせるタイミングなどの細かい部分までレクチャーいたします！
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 …9月20日 (金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …9月30日 (月) 22:30～

●参加費 : 2,750円 (税込) ●申込締切日 : 10月11日 (金) 23:59まで

※最少催行 : 3名 10月11日 (金) 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 (POOL)

★13:00-13:45★ AquaZUMBA

担当 : 村田 智裕【定員 : 35名】 対象 : 普段アクアカーディオ、ZUMBAに出られてる方

サルサ、メレンゲ、レゲトン、クンビアといった曲に合わせて
お水の中でダンス要素を入れながら動くきます！
ZUMBA×アクアの融合、お楽しみください♪
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 …9月20日 (金) 22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …9月30日 (月) 22:30～

●参加費 : 1,320円 (税込) ●申込締切日 : 10月11日 (金) 23:59まで

※最少催行 : 6名 10月11日 (金) 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