

# 12月29日(日)【短縮営業日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext二子玉川 9:00-18:00

	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 <b>BODY BALANCE</b> 三條幸恵	9:40-10:25 <b>FIGHT DO</b> 古知屋陸美	10:00-18:30 <b>Kidsスクール</b>		10:00
11:00	10:40-11:25 <b>ベーシックピラティス</b> 貴月あゆむ	10:40-11:25 <b>POWER</b> 平拓功也◆		10:30-11:15 アクアカーディオ 踊り納め！プールで弾ける！ 渋谷亜樹	11:00
12:00	11:45-12:30 <b>KIMAX</b> 平拓功也◆	11:45-12:30 <b>リラックスヨガ</b> Kazuyo		11:15-11:45 <b>アクアマックス</b> 渋谷亜樹	12:00
13:00	12:45-13:45 お腹ダイエット！ あめのもりメソッドBtoB 年末代謝アップスペシャル chihiro	12:45-13:30 <b>ヨガ【流】</b> Kazuyo			13:00
14:00	14:00-14:45 <b>カーディオジャム</b> 今吉誠一◆	13:55-14:40 <b>ZUMBA</b> 平山真実		13:15-13:45 <b>バタフライ</b> 小川絵里香	14:00
15:00	15:00-15:45 <b>カーディオビート</b> 今吉誠一◆			14:00-14:45 煩惱スイム～108泳いで煩惱払い～ 小川絵里香	15:00
16:00				15:00-15:45 煩惱スイム～108泳いで煩惱払い～ 小川絵里香	16:00
17:00				16:00-16:45 煩惱スイム～108泳いで煩惱払い～ 小川絵里香	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00				20:00	

# 12月29日(日)【短縮営業日】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNext二子玉川 9:00-18:00

## I : イベント開催 (Oスタジオ)

### ★12:45-13:45★ お腹ダイエット! あめのもりメソッドB to B 年末代謝アップスペシャル

担当 : chihiro 【定員 : 28名】 対象 : お腹、背中まわりのエクササイズをしたい方

年末の暴飲暴食を無かった事に!?  
お腹と背中にフォーカスし関節を連動、筋膜神経の繋がりにウエスト下腹部を刺激!  
お正月お家で出来る簡単エクササイズです☆  
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 …12月5日(木)22:30~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …12月15日(日)22:30~

●参加費 : 2,200円 (税込) ●申込締切日 : 12月26日(木)23:59まで

※最少催行 : 7名 12月26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

## II : イベント開催 (プール)

### ★14:00~16:45★ 煩惱スイム~108泳いで煩惱払い~

1部 14:00~14:45  
休憩 14:45~15:00  
2部 15:00~15:45  
休憩 15:45~16:00  
3部 16:00~16:45

45分間で50mまたは25mを36本!  
3部構成で合計108本泳ぎます!  
今年の泳ぎ納め!! 煩惱の数だけ泳いですっきりと良い新年を迎えましょう♪

#### ●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …12月5日(木)22:30~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/プール/ジム …12月15日(日)22:30~

●参加費 : 1,650円 (税込) (550円で部ごとの購入可)

●申込締切日 : 12月26日(木)23:59まで

※最少催行 : 4名 12月26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

掲載日 : 11月17日(日) 掲載終了 : 12月29日(日)