

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 BODY BALANCE 三條幸恵	9:40-10:25 FIGHT DO 古知屋陸美	10:00-18:30 Kidsスクール		10:00
11:00	10:40-11:25 ベーシックピラティス 貴月あゆむ	10:40-11:25 POWER 平拓功也◆		10:30-11:15 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 KIMAX 平拓功也◆	11:45-12:30 リラックスヨガ Kazuyo		11:15-11:45 アクアマックス 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 ヨガ【流】 Kazuyo			13:00
14:00	14:00-14:45 カーディオジャム 今吉誠一◆	13:55-14:40 ZUMBA 平山真実		13:15-13:45 バタフライ 小川絵里香	14:00
15:00	15:00-15:45 カーディオビート 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、筋膜神経の繋がりから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)