

1月4日(土)【特別営業日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 11:00-18:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール
9:00				
10:00				
11:00				
12:00	12:00~12:45 KIMAX 若松佳奈美	12:00~14:40 ストレッチ解放time		
13:00	13:10~13:40 姿勢改善 福地繁樹		13:00~13:30 FREE RIDE	
14:00	13:55~14:40 ベーシックピラティス 福地繁樹		13:45~14:15 FREE RIDE	14:00~15:05 2025に挑戦！ ～新年初泳ぎ【初級】～ 川合美代子 ※有料レッスン
15:00			15:05~15:35 アロマストレッチ 福地繁樹	15:20~16:20 2025に挑戦！ ～新年初泳ぎ【中級】～ 川合美代子 ※有料レッスン
16:00			15:55~16:35 ドキッ！年始RIDE fukuchi ※要チケット	
17:00				
18:00				
19:00				

1月4日(月)【特別営業日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 11:00-18:00

I : イベント開催(プール)

2025に挑戦！～新年初泳ぎ～

担当：川合美代子

14:00～15:05 【初級】

15:20～16:20 【中級】

2025年 **新しい事にチャレンジ**！まずは「**持久力**」にチャレンジ！

フィンをつけても、無くてもOK！種目も自由！

2025年にちなんで**2025m**泳ぐことを目指します★

一人では自信が無くても皆で乗り越えましょう♪

★【初級】 初心者～中級レベル

25m×8 1本=2025m

* 45秒サークル(合計約61分)

レッスン時間65分

★【中級】中級～上級レベル

50m×40本 + 25m×1本=2025m

* 1分20秒サークル(合計約54分)

レッスン時間60分

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 12月20日(金)12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 12月21日(土)22:30～

【料金】 1,100円 【定員】 各回20名(最少催行7名)

【申込締め切り日】 12月29日(日)23:59まで

※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