

2月23日(日)【天皇誕生日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNext碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	09:30~10:15 ステップビート 今吉誠一♠	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋	10:00~10:40 FREERIDE VR		10:00
11:00	10:30~11:15 美Body 今吉誠一♠	10:30~11:15 HOTリラックスヨガ 西村千秋	11:00~11:40 FREERIDE VR	10:30~11:00 アクアウォーキング 中村文保♠	11:00
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也♠ ※定員24名	11:45~12:15 フローブラティス 今吉誠一♠	12:00~12:40 FREERIDE VR	11:15~12:00 アクアカーディオ 中村文保♠	12:00
13:00	12:30~13:15 ZUMBA MIKA	12:40~13:10 トータルシェイプ 谷内駿太♠		12:15~13:15 アクアトレーニング 中村文保♠ ※有料レッスン	13:00
14:00	13:30~14:15 リラックスヨガ 浅見真理	13:30~14:15 HOUSEダンス 万里♠		13:30~14:30 スキルアップ& フォームチェック 佃啓輔♠ ※スクール	14:00
15:00	14:30~15:15 BODY JAM 近藤綾子			14:40~15:10 スキルアップスイム【クロール】 佃啓輔♠	15:00
16:00	15:30~16:15 POWER 佃啓輔♠	15:30~16:15 BODY BALANCE 田島桃子			16:00
17:00	16:30~17:15 FIGHT DO 佃啓輔♠		16:30~17:10 FREERIDE VR		17:00
18:00	17:30~18:15 LES MILLS DANCE 梶原知博♠		17:30~18:10 FREERIDE VR		18:00
19:00					19:00

2月23日(日)【天皇誕生日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : イベント開催(プール)

アクアトレーニング

担当 : 中村文保

★12:15~13:15★

アクアグローブを使用して水中での
トレーニングを意識したプログラムです。

お腹に効かせるトレーニングや
バランストレーニングを行いますので、
お腹を引き締めたい！体幹を鍛えたい！

そんな方におススメです☆
この機会に是非、ご参加お待ちしております♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月30日(木)22:30~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 2月9日(日)22:30~

【料金】 2,200円 【定員】 20名(最少催行6名)

【申込締め切り日】 2月19日(水)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