

# 2月24日(月)【振替休日】 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				
10:00	09:30~10:15 BITSベーシック 秋元美寛♣ ※定員24名	9:45~10:45 若々しい姿勢を手に入れる ウォーキング教室 高井善貴♣ ※有料レッスン	10:00~10:40 FREERIDE VR	9:45~10:15 アクアウォーキング 福地繁樹♣
11:00	10:30~11:15 BITSベーシック 秋元美寛♣ ※定員24名	11:00~11:30 スタートピラティス 西村千秋	11:00~11:40 FREERIDE VR	10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン 11:10~11:40 平泳ぎ 川合美代子
12:00	11:30~12:30 森田式！ステップビート 森田康明♣ ※有料レッスン	11:45~12:15 アロマストレッチ 西村千秋	12:00~12:40 FREERIDE VR	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン
13:00	12:45~13:30 カーディオジャム 森田康明♣	12:30~13:15 ストリートダンス入門 MAKO♣		
14:00		13:30~14:15 BODY BALANCE 三條幸恵		
15:00	14:30~15:15 POWER RYU♣	14:30~15:00 姿勢改善 福地繁樹♣	14:30~15:10 FREERIDE VR	14:15~14:45 スキルアップスイム【クロール】 佃啓輔♣
16:00	15:45~16:55 バレエレッスンたっぷり70分！ 中田豊晶♣ ※有料レッスン	15:30~16:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	15:30~16:10 ENJOY COMBO fukuchi ※要チケット	14:55~15:55 スイミングサークル 佃啓輔♣ ※有料レッスン
17:00		16:30~17:15 リラックスヨガ 黒岩道子		
18:00				
19:00				

# 2月24日(月)【振替休日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥー工碑文谷 9:00-20:00

## I : 若々しい姿勢を手に入れるウォーキング教室

★9:45～10:45 担当：高井善貴

美しく健康に、歩く力がつく！筋肉がつく！

若々しい姿勢を手に入れるウォーキング教室を開講いたします♪

マットの上でレッグカールや足上げトレーニングなど、美しい姿勢を迫及するレッスンです☆

レッスンやトレーニングに慣れていない方でもどなたでもご参加可能です！是非この機会に♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月31日(金)22:30～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 2月10日(月)22:30～

【申込締め切り日】 2月20日(木)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 10名(最少催行5名)

※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 : 森田式！ステップビート

★11:30～12:30 担当：森田康明

ステップビートの内容をベースに少しだけステップアップさせた動きを織り交ぜていきます！

もっとステップビートを楽しみたい！60分たっぷり森田IRのレッスンを受けたい！

そんな方におススメです☆是非この機会に、【森田式！】ステップビートお楽しみください♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月31日(金)22:30～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 2月10日(月)22:30～

【申込締め切り日】 2月20日(木)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 32名(最少催行8名)

※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

## III : バレエレッスンたっぷり70分！

★15:45～16:55 担当：中田豊晶

通常のバレエレッスンレベルを70分間の拡大版で実施いたします！

バーレッスン、センターレッスンのあと、タンジュ、ピルエット、ピケターン、コンビネーションとジャンプ

などたっぷり行いますので、いつものレッスンでは物足りない、そんな方におススメです☆

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月31日(金)22:30～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 2月10日(月)22:30～

【申込締め切り日】 2月20日(木)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 30名(最少催行4名)

※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