

10月14日(月)【スポーツの日】 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

	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	9:30~10:15 BODY PUMP 渡辺光◆				10:00
		10:15~11:15 肩こり・腰痛の 予防改善レッスン 秋元美寛◆	10:00~10:40 FREERIDE VR	10:20~10:50 アクアウォーキング 福地繁樹◆	
11:00	10:30~11:15 BODY COMBAT 渡辺光◆	※有料レッスン	11:00~11:40 FREERIDE VR	11:10~11:40 背泳ぎ 川合美代子	11:00
12:00	11:30~12:15 LESMILLS DANCE 梶原知博◆	11:30~12:15 BITSベーシック 秋元美寛◆	12:00~12:40 FREERIDE VR	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子	12:00
	12:30~13:15 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	12:45~13:15 水泳にマジで効く！ 佃啓輔◆		※有料レッスン	13:00
13:00		※有料レッスン		13:30~14:00 水泳にマジで効く！ 佃啓輔◆	14:00
14:00	13:30~14:15 BODY BALANCE 三條幸恵	13:30~14:00 筋膜リリース 福地繁樹◆		※有料レッスン	
	14:30~15:15 ベーシックピラティス 福地繁樹◆	14:30~15:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	14:30~15:10 FREERIDE VR	14:10~15:10 スイミングサークル 佃啓輔◆	15:00
15:00				※有料レッスン	
16:00	15:30~17:00 ZUMBA90 山の日？いやスポーツの日！ 小野藤克◆×MIKA	15:30~16:15 ヨガ【流】 黒岩道子	15:30~16:10 FREERIDE VR		16:00
17:00	※有料レッスン	16:30~17:15 リラックスヨガ 黒岩道子			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

10月14日(月)【スポーツの日】 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(Bスタジオ)

★10:15～11:15★

肩こり・腰痛の予防改善レッスン

担当：秋元美寛◆

肩こり・腰痛予防に効くストレッチや筋膜リリースをお伝えする1時間の贅沢な1時間♪

先着17名様限定です！

【申込開始日】フルエリアプレミアム/フルエリア … 9月20日(金)22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 9月30日(月)22:30～

【申込締め切り日】10月10日(木)23:59まで

【料金】2,200円 【定員】17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

II : イベント開催(Aスタジオ)

★15:30～17:00★

ZUMBA90～山の日？いやスポーツの日！～

担当：小野藤克◆×MIKA

祝日限定の大人気インストラクターのジョイントレッスン！

90分間約20曲を踊りまわって、滝汗かくこと間違いなし！！

【申込開始日】フルエリアプレミアム/フルエリア … 9月20日(金)22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 9月30日(月)22:30～

【申込締め切り日】10月10日(木)23:59まで

【料金】2,750円 【定員】40名(最少催行10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 : イベント開催(プール)

★12:45～14:00★

水泳にマジで効く！陸トレ+コンディショニングスイム

担当：佃啓輔◆

スタジオでスイム向けトレーニング30分+プールでコンディショニング系スイムを30分の合計1時間レッスン♪
スタジオにて様々なツールを使用したトレーニング・プールにてフィン等を使用したスイムレッスンを実施いたします！

【申込開始日】フルエリアプレミアム/フルエリア … 9月20日(金)22:30～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 9月30日(月)22:30～

※【有料】プールからお申込みください

【申込締め切り日】10月10日(木)23:59まで

【料金】2,200円 【定員】12名(最少催行2名)

【注意事項】Bスタジオ・プール両方の参加が条件となります

※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