

# 11月23日(土)【感謝祭】 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	9:30~10:15 ヨガ【流】 Kazuyo	9:35~10:05 姿勢改善 福地繁樹◆			10:00
11:00	10:30~11:15 ZUMBA MIKA	10:20~11:05 ベーシックピラティス 福地繁樹◆	10:30~11:10 FREERIDE VR		11:00
12:00	11:30~12:15 あめのもりメソッドBtoB 浜田亜希	11:30~12:15 Fithop MIKA ※有料レッスン	11:30~12:10 BASIC COMBO fukuchi◆ ※要チケット	11:45~12:15 アクアヌードル 谷尾有希	12:00
13:00	12:30~13:15 ZUMBA MIKA	12:45~13:15 スタートピラティス 福地繁樹◆		12:30~13:00 アクアカーディオ 谷尾有希	13:00
14:00	13:35~14:20 KIMAX 若松佳奈美		13:35~14:15 FREERIDE VR	13:20~13:50 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	14:00
15:00	14:40~15:40 POWER 佃啓輔◆	14:30~15:15 BODYBALANCE 窪田紗綾香	14:35~15:15 FREERIDE VR	14:00~14:30 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	15:00
16:00	16:00~17:00 FIGHTDO 佃啓輔◆	15:30~16:15 ベーシックピラティス 西村千秋		14:55~15:25 スキルアップ平泳ぎ 巨洋祐◆	16:00
17:00			16:30~17:10 FREERIDE VR	15:40~16:10 スキルアップバタフライ 巨洋祐◆	17:00
18:00			17:30~18:10 FREERIDE VR	16:25~16:55 ディスタンス 巨洋祐◆	18:00
19:00				17:05~18:05 マスターズに向けて！ 単発飛び込みイベント 巨洋祐◆ ※有料レッスン	19:00