

11月4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				9:00
10:00	9:30~10:15 BODY BALANCE 池田翔◆	9:45~10:15 筋膜リリース 福地繁樹◆	10:00~10:40 FREERIDE VR	10:00
11:00	10:30~11:15 BODY PUMP 池田翔◆	10:30~11:15 ベーシックピラティス 福地繁樹◆	11:00~11:40 FREERIDE VR	11:00 10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン
12:00	11:30~12:15 BODY COMBAT 二口涼	11:30~12:15 BITSベーシック 秋元美寛◆		11:10~11:40 クロール 川合美代子 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	12:30~13:30 カーディオジャム!ジャム!ジャム! 森田康明◆			12:40~13:10 アクアウォーキング 福地繁樹◆
14:00	13:45~14:30 ステップビート 森田康明◆	13:30~14:15 LESMILLS DANCE 二口涼		13:35~14:05 スキルアップスイム 佃啓輔◆
15:00	14:45~15:30 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	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	14:15~15:15 スイミングサークル 佃啓輔◆
16:00	15:45~16:30 POWER 佃啓輔◆	15:30~16:15 ヨガ【流】 黒岩道子	15:30~16:10 FREERIDE VR	16:00
17:00	16:45~17:30 FIGHTDO 佃啓輔◆	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

11月4日(月)【振替休日】 レッスンスケジュール

アトリオドーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : イベント開催(Aスタジオ)

★12:30～13:30★

カーディオジャム！ジャム！ジャム！

担当：森田康明◆

カーディオジャムの難度強度をベースにした

60分間のイベントレッスン！

カーディオ好きな方は楽しいこと間違いなし♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 10月18日(金)12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 10月21日(月)22:30～

【料金】 1,100円 【定員】 40名(最少催行8名)

【申込締め切り日】 10月31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