

12月29日(日)【短縮営業日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-18:00

	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 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	10:30~11:00 アクアウォーキング 中村文保	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	11:15~12:00 アクアカーディオ 中村文保	11:00
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也	11:45~12:15 フローピラティス 今吉誠一	12:00~12:40 FREERIDE VR		12:00
13:00		12:40~13:10 トータルシェイプ 谷内駿太			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			14:00
15:00	14:30~15:15 BODY JAM 鎌田真生	14:30~15:00 ストレッチ 深澤春香		14:40~15:25 スキルアップクロール 佃啓輔	15:00
16:00	15:30~16:15 FIGHTDO 深澤春香	15:30~16:15 BODY BALANCE 鎌田真生		15:35~16:05 パーソナルアクア 佃啓輔◆ ※有料レッスン	16:00
17:00	16:30~17:15 POWER 佃啓輔		16:30~17:10 FREERIDE VR		17:00
18:00					18:00
19:00					19:00