

2月11日(火)【建国記念の日】 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	09:15-10:00 ZUMBA 小倉亜季	9:30-10:15 HOT美姿勢 西村千秋		10:00~10:30 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン	10:00
11:00	10:40-11:40 Sbody work out KANAKO ※スクール	10:30-11:15 HOTリラックスヨガ 永岡香	10:45~11:30 FREE RIDE VR	10:40~11:25 お試しフィンスイム! ~初級バタフライ~ 川合美代子 ※有料レッスン	11:00
12:00	11:55~12:40 ステップアップピラティス Miki	11:50-12:35 ヨガ【流】 小林謙♠	11:50~12:30 ENJOY SPRINT Nachi ※要チケット		12:00
13:00	12:55~13:40 リラックスヨガ Miki	12:55-13:35 ステップベーシック 小林謙♠	12:45~13:30 FREE RIDE VR	13:20~13:50 アクアウォーキング 中村文保♠	13:00
14:00	13:55~14:40 美Body 高野辰也♠	13:50-14:35 太極拳24 中村美恵	14:30~15:10 FREE RIDE VR	14:05~14:50 アクアカーディオ 中村文保♠	14:00
15:00	14:55~15:55 太極功夫扇 今野美加江 ※有料レッスン	15:00~15:30 スタートピラティス 高野辰也♠	15:30~16:10 FREE RIDE VR	15:00~16:00 パワーダンス ~アクアグローブ編~ 中村文保♠ ※有料レッスン	15:00
16:00	16:10~16:55 カーディオビート 森田康明♠	15:45~16:15 ストレッチ 谷内駿太♠			16:00
17:00	17:10~17:55 ステップビート 森田康明♠			17:00~17:30 背泳ぎ 巨洋祐♠	17:00
18:00				17:45~18:15 ディスタンス 巨洋祐♠	18:00
19:00					19:00

2月11日(火)【建国記念の日】 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 : お試しフィンスイム! ~初級バタフライ~

★10:40~11:25 担当: 川合美代子

フィンを使ってバタフライの泳ぎを基礎から丁寧に教えます。

初級クラスになりますので、どなたでもご参加OKです!

フィンに興味のある方、じっくりバタフライを学びたい方大集合♪

【申込開始日】フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(月)12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 1月28日(火)22:30~

【申込締め切り日】 2月8日(土)23:59まで

【料金】 1,100円 【定員】 20名(最少催行6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 : 太極功夫扇

★14:55~15:55 担当: 今野美加江

扇を使用しますので、カンフー扇をお持ちの方は是非お持ちください!

祝日ならではの特別な太極拳を楽しみたい方、大集合!

【申込開始日】フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(月)12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 1月28日(火)22:30~

【申込締め切り日】 2月8日(土)23:59まで

【料金】 1,650円 【定員】 20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

III : パワーダンス~アクアグローブ編~

★15:00~16:00 担当: 中村文保

アクアグローブを使用し、音楽に合わせて様々な動作を行います!

アクアカーディオだけでは物足りない、もっとアクアレッスンを楽しみたい、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20日(月)12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 … 1月28日(火)22:30~

【申込締め切り日】 2月8日(土)23:59まで

【料金】 2,200円 【定員】 20名(最少催行6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