

8月11日(日)【山の日】 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				
10:00	9:30~10:15 ステップビート 望月美貴	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋	Ⓛ D-cycle	
			10:00~10:40 ENJOY MOUNT Shiori◆ ※要チケット	10:30~11:00 アクアウォーキング 中村文保◆
11:00	10:30~11:15 カーディオジャム 望月美貴	10:30~11:15 HOTリラックスヨガ 西村千秋	10:55~11:25 FREE RIDE VR	
12:00	11:30~12:15 BITSベーシック 稲葉俊也◆	11:45~12:15 ストレッチ 谷内駿太◆	11:40~12:25 RPM VR	11:15~12:00 アクアカーディオ 中村文保◆
13:00	12:30~13:15 ゴルフコンディション 稲葉俊也◆ ※有料レッスン	12:40~13:10 ストレッチポールT 石垣汐里	13:00~13:30 LesMillsSPRINT VR	
14:00		13:30~14:15 HOUSEダンス 万里	13:45~14:15 FREE RIDE VR	13:30~14:30 飛び込み練習会 佃啓輔◆ ※有料レッスン
15:00	14:30~15:15 BODY JAM AYAKO	14:30~15:00 ストレッチ 深澤春香	14:30~15:00 FREE RIDE VR	14:40~15:25 スキルアップスイム 佃啓輔◆
16:00	15:30~16:15 FIGHTDO 深澤春香	15:30~16:15 BODY BALANCE 後藤絵理子		15:35~16:05 パーソナルアクア 佃啓輔◆ ※有料レッスン
17:00	16:30~17:15 POWER 佃啓輔◆	16:30~18:30 スタジオ開放	Ⓛ D-cycle	
			16:30~17:10 BASIC COMBO Shiori◆ ※要チケット	
18:00	17:30~18:15 LES MILLS Dance 梶原知博◆		17:25~17:55 FREE RIDE VR	
19:00			18:10~18:40 LesMillsSPRINT VR	

8月11日(日)【山の日】 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

Ⅲ：イベント開催(プール)

★ 13:30～14:30 ★ 飛び込み練習会

担当：佃啓輔◆

東急マスタース開催と合わせて
飛び込みの練習を行います！
飛び込みに必要な身体の使い方を丁寧にお伝えします♪

対象：東急マスタースに参加希望の方
飛び込みに不安を感じている方

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア・・・7月19日(金)12:00～
スタジオ・ジム/ジム/マイページ・・・7月28日(日)22:30～

【申込締め切り日】 8月7日(水) 23:59まで

【申込方法】 **【有料】プール** からお申込みください。

【料金】 2,200円(税込)

【定員】 12名(最少催行2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