

# 8月12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				
10:00		9:30~10:15 アロマストレッチ 西村千秋		9:45~10:15 アクアウォーキング 福地繁樹◆
11:00	10:30~11:15 POWER 北畠康浩◆	10:30~11:15 ベーシックピラティス 西村千秋	10:15~10:45 FREERIDE VR D-cycle	10:30~11:00 クロール&背泳ぎ 川合美代子
12:00	11:30~12:15 LESMILLS DANCE TSUDA	11:30~12:15 BITSベーシック 秋元美寛◆	11:00~11:40 SUMMER MOUNT Shiori ※要チケット D-cycle	11:10~11:40 クロール&平泳ぎ 川合美代子
13:00	12:30~13:15 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	12:30~13:00 ストレッチポールR 石垣汐里	12:00~12:40 CITYPOP FLIGHTBEAT fukuchi◆ ※要チケット	
14:00	13:30~14:15 BODY BALANCE 後藤絵理子	13:30~14:00 トータルシェイプ 福地繁樹◆		13:40~14:40 飛び込み練習会 佃啓輔◆ ※有料レッスン
15:00	14:45~15:45 SUMMER DISCO PARTY 勝野久美 ※有料レッスン	14:15~15:00 ベーシックピラティス 福地繁樹◆	14:05~14:35 FREERIDE VR	14:55~15:55 スイミングサークル 佃啓輔◆ ※有料レッスン
16:00	16:15~16:45 MEGADANZ VR	15:30~16:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	14:50~15:20 FREERIDE VR	
17:00	17:00~17:45 FIGHTDO 佃啓輔◆	16:30~17:15 リラックスヨガ 黒岩道子	15:40~16:25 RPM VR	
18:00			16:55~17:25 LESMILLS SPRINT VR	
19:00				

# 8月12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

I : イベント開催(Aスタジオ)

★14:45～15:45★

## SUMMER DISCO PARTY

担当 : 勝野久美

対象 : ダンス系レッスン・ZUMBAにご参加の方・興味のある方

ミラーボール・風船等で演出されたDISCO空間で  
60分滝汗かくこと間違いなし♪

【申込開始日】 フルエリアプレミアム/フルエリア … 7月19日(金) 22:30～  
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 7月29日(月) 22:30～

【申込締め切り日】 8月8日(木) 23:59まで

【料金】 2,200円(税込)

【定員】 40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

II : イベント開催(プール)

★13:40～14:40★

## 飛び込み練習会

担当 : 佃啓輔◆

対象 : 東急マスターズに参加希望の方・飛び込みに不安を感じている方

東急マスターズ開催と合わせて  
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♪

【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) 22:30～  
スタジオ・ジム/ジム/マイページ … 7月29日(月) 22:30～

【申込締め切り日】 8月8日(木) 23:59まで

【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