

3月20日(水)【春分の日】レッスンスケジュール

アトリオドワーエ武蔵小山 9:00-20:00

Aスタジオ		Bスタジオ	
10:00	9:30~10:15 MEGADANZ 岸本真依	10:00	9:30~10:15 ヨガ【静】 美幸
11:00	10:30~11:15 ソーシャルダンス【定員20名】 池村ダンススクール	11:00	10:30~11:15 パワーヨガ 美幸
12:00	11:30~12:15 JAZZダンス KITAHARA	12:00	11:30~12:00 ストレッチボールR 音峰美佳
13:00	12:30~13:30 UBOUND! 60っ! 岸本真依	13:00	12:15~12:45 姿勢改善 音峰美佳
14:00	14:00~15:00 食×ヨガニドラ マインドフルネス 若松佳奈美 × 高野辰也◆	14:00	13:00~13:45 フリースタイルダンス こりん
15:00	15:20~16:05 バレエ 堀浩子	15:00	14:00~14:45 nani Aloha 相原正人◆
16:00	16:20~17:05 X55 児玉太志◆	16:00	15:00~15:45 パワーヨガ 窪田みゆき
17:00	17:20~18:05 LESMILLS DANCE お披露目会 Roku	17:00	16:00~17:00 肩こり姿勢改善の陰ヨガ 窪田みゆき
18:00		18:00	
19:00		19:00	

3月20日(水)【春分の日】 有料イベント

アトリオドゥーエ武蔵小山 9:00-20:00

有料イベント

★ 12:30～13:30 ★

UBOUND! 60っ!

担当：岸本真依

日頃の感謝を込めた60分間のスペシャルなUBOUNDクラス!

通常クラスとは一味違う演出も合わさったスペシャルレッスンをお楽しみください♪

皆様のご参加お待ちしております!

【公開日】 2月20日(火)12:00～順次公開

※ご選択いただいたプランによる表示日数によって異なります。

【料金】 660円(税込)

【定員】 30名(最少催行10名)

★ 14:00～15:00 ★

食×ヨガニドラ～マインドフルネス～

担当：若松佳奈美 × 高野辰也

食べる瞑想と眠りヨガでマインドフルネス体験を味わいましょう♪

1時間のヨガニドラは4時間の睡眠に匹敵するといわれているリラクゼーション法を是非ご体験ください!

(※レッスンを風景をたまプラザ会場へライブ配信いたします。)

【公開日】 2月20日(火)12:00～順次公開

※ご選択いただいたプランによる表示日数によって異なります。

【料金】 1,100円(税込)

【定員】 15名(最少催行6名)

★ 16:00～17:00 ★

肩こり姿勢改善の陰ヨガ

担当：窪田みゆき

肩こりになりやすい姿勢を改善へと導くこの日限りの特別なヨガクラス♪

ストレッチポールを使用し筋肉の緊張を解きほぐし、

体にやさしく心地の良いポーズをゆったりとホールドする「陰ヨガ」をご体験いただけます♪

【公開日】 2月20日(火)12:00～順次公開

※ご選択いただいたプランによる表示日数によって異なります。

【料金】 1,650円(税込)

【定員】 15名(最少催行6名)