

7月15日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00		10:00~10:30 ストレッチ 山崎ここみ		10:00~10:30 アクアウォーキング 浦口美砂	10:00
11:00	10:30~11:15 LES MILLS DANCE 奥山妙子	11:00~11:45 バレエ 笠原みあけ	11:10~11:40 LES MILLS SPRINT VR	10:45~11:15 アクアカーディオ 浦口美砂	11:00
12:00	11:30~12:15 BODY BALANCE 奥山妙子	12:00~13:00 バレエ ～ステップを楽しもう～ 笠原みあけ	11:55~12:35 TRIP VR	12:15~12:45 背泳ぎ 佐藤慶亮♠	12:00
13:00	12:30~13:00 姿勢改善 浦口美砂	※有料レッスン	13:15~13:45 陸トレ+コンディショニングスイム 松本行永 ※有料レッスン ※Cスタジオでのレッスンが終了次第 着替えて移動となります。	13:00~13:30 クロール 佐藤慶亮♠	13:00
14:00	13:20~14:05 POWER 田中翔馬	13:25~14:10 naniAloha Azusa	14:00~14:30 陸トレ+コンディショニングスイム 松本行永 ※有料レッスン	14:00~14:30 陸トレ+コンディショニングスイム 松本行永 ※有料レッスン	14:00
15:00	14:30~15:15 ヨガ【流】 Misa	14:35~15:20 ベーシックピラティス Miki	15:00~15:40 ENJOY COMBO Nachi ※要チケット	14:45~15:45 スイミングサークル 松本行永♠	15:00
16:00	15:35~16:20 リラックスヨガ Miki	15:35~16:05 カーディオスタート 佐藤慶亮		※有料レッスン 15:55~16:25 パーソナルアクア 松本行永♠ ※有料レッスン	16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

7月15日(月)【海の日】 レッスンスケジュール

アトリオドワーエNextたまプラーザ 9:00-20:00

I : 【有料イベント】バレエ～ヴァリエーションクラス～

【有料イベント】バレエ～ステップを楽しもう～

★笠原IRによる祝日限定の有料イベント開催します！

ステップを組み合わせるセンターレッスンを楽しめます♪

祝日でしかできない、特別な有料レッスンとなります。この機会に是非お待ちしております！

○日程 : 7/15(月) 12:00～13:00

○定員 : 12名【Bスタジオ】※最少催行人数6名

○料金 : **1,650円(税込)**

○申込締切日 : 7月11日(木) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は100%負担

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア

・・・6月21日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む)・・・7月1日(月) 22:15～

II : 【有料イベント】水泳にマジで効く！陸トレ+コンディショニングスイム

【有料イベント】水泳にマジで効く！陸トレ+コンディショニングスイム

★松本インストラクターによる祝日限定の有料イベント開催します！

まずはCスタジオにて、**効率的に泳ぐ為に必要な身体の使い方**をレクチャーさせていただきます。(30分)

そのあと、着替え・移動をしてプールで泳ぎに対してのフィードバックをしながら

泳力向上やフォーム改善を目的としたレッスンを行います。(30分)

移動を含む計75分間のスペシャルなスイムイベントです♪

この機会に是非、ご予約お待ちしております！

○日程 : 7/15(月) 13:15～14:30 ※移動・着替えの時間を含みます

○定員 : 12名【Cスタジオ・プール】※最少催行人数2名

○料金 : **2,200円(税込)**

○申し込み方法 : **【有料】プール** よりご予約ください

○申込締切日 : 7月11日(木) 23:59

※キャンセル料 前日まで全額返金 当日は100%負担

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア

・・・6月21日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む)・・・7月1日(月) 22:15～