

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	09:30~10:15 ヨガ【静】 Kazuyo		09:55~10:25 LES MILLS SPRINT VR	09:45~10:30 ディスタンス 三枝遼♠	10:00
11:00	10:30~11:00 ストレッチ 浦口美砂	10:30~11:15 ボディフロー 木澤豊♠		10:45~11:15 平泳ぎ 三枝遼♠	11:00
	11:15~11:45 トータルシェイプ 浦口美砂		11:00~11:40 Mountain climbing peach ※要チケット		
12:00	12:00~12:30 姿勢改善 中村清美	11:30~12:15 JAZZダンス 木澤豊♠	12:00~12:40 Mountain descent peach ※要チケット	11:30~12:30 有料スクール 三枝遼♠ ※スクール	12:00
13:00	12:45~13:30 カーディオジャム 牧野奈津	12:45~13:30 BODY BALANCE 佐藤薫♠	13:00~13:45 RPM VR	12:45~13:15 パーソナルアクア 三枝遼♠ ※有料レッスン	13:00
14:00	13:45~14:30 美Body 牧野奈津	13:45~14:30 リラックスヨガ 田村桃子		14:00~14:30 アクアウォーキング 中村文保♠	14:00
15:00	14:45~15:30 MEGADANZ 岸本真依	14:50~15:35 ヨガ【流】 牧野奈津		14:45~15:30 アクアカーディオ 中村文保♠	15:00
16:00	15:50~16:35 UBOUND 岸本真依	15:55~16:55 バレエ ~ヴァリエーションクラス~ 笠原みあけ 有料レッスン			16:00
17:00					17:00
18:00			17:25~18:05 TRIP VR		18:00
19:00					19:00

8月11日(日)【山の日】 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～ヴァリエーションクラス～

★笠原IRによる祝日限定の有料イベント開催します！
「白鳥の湖より第一幕 パ・ド・トロワ第一ヴァリエーション」
をやさしく踊りやすくアレンジしたバージョンをお届けします♪
この日だけの特別なレッスンになりますので、
この機会に是非、ご参加お待ちしております！

○日程 : 8/11(日) 15:55～16:55
○定員 : 15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 : **8月7日(水) 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 ……**7月19日(金) 12:00～**
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 ……**7月28日(日) 22:15～**

【D-cycleイベント】山の日特別レッスン

山の日限定！ Mountain climbing & Mountain descent

★まずは山登りをテーマにした「Mountain climbing」
山登りを意識したプログラムです。
強度は通常のENJOY MOUNTレベルの設定になります。
★次は山下りをテーマにした「Mountain descent」
山下りを意識したプログラムです。
強度は通常のENJOY SPRINTレベルの設定になります。

是非、2本連続参加して山の日ならではの山登り、山下り特別プログラムを
お楽しみください♪

○日程 : 8/11(日) 11:00～11:40 Mountain climbing
12:00～12:40 Mountain descent
○定員 : 16名【Cスタジオ】

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア ……**7月18日(木) 22:15～**
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 ……**7月28日(日) 22:15～**