

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	12:30~13:15 姿勢改善 ～ヒップアップSP～ 浦口美砂 ※有料レッスン	12:00~13:00 バレエ ～ステップを楽しもう～ 笠原みあけ ※有料レッスン	11:55~12:35 TRIP VR	12:05~12:35 平泳ぎ 佐藤慶亮♠	13:00
14:00	13:30~14:00 トータルシェイプ 山崎ここみ	13:25~14:10 naniAloha Azusa	13:00~13:45 RPM VR	12:50~13:20 クロール 佐藤慶亮♠	14:00
15:00	14:15~15:00 ヨガ【流】 Misa	14:35~15:20 ベーシックピラティス Miki	14:00~14:30 LES MILLS SPRINT VR	13:35~14:35 飛び込み練習会 松本行永 ※有料レッスン	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♠	15:00~15:40 BASIC COMBO Nachi ※要チケット	14:45~15:45 スイミングサークル 松本行永♠ ※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	16:40~18:10 ZUMBA90 ～山の日ってそもそも何の日?～ 小野藤克・MIKA ※有料レッスン				17:00
18:00					18:00
19:00					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たまプラーザ 9:00-20:00

I : 【有料イベント】バレエ～ステップを楽しもう～

【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てセンターレッスンを楽しみます♪

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 : 8/12(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 : 8月8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 …7月19日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …7月29日(月) 22:15～

II : 【有料イベント】姿勢改善～ヒップアップSP～

【有料イベント】姿勢改善～ヒップアップSP～

★浦口IRによる祝日限定の有料イベント開催します！

通常の姿勢改善のレッスンから部位に特化した祝日だけの特別レッスンとなります。

ヒップにフォーカスを当て、ヒップアップを意識した内容となります。

この夏に美尻を目指しませんか？

この機会に是非、お待ちしております♪

○日程 : 8/12(月) 12:30～13:15

○定員 : 30名【Aスタジオ】※最少催行人数5名

○料金 : 1,100円(税込)

○申込締切日 : 8月8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 …7月19日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …7月29日(月) 22:15～

8月12日(月)【振替休日】 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

I : 【有料イベント】ZUMBA90～山の日ってそもそも何の日？～

【有料イベント】ZUMBA90～山の日ってそもそも何の日？～

★小野藤IRとMIKA IRによる祝日限定のJointレッスンを開催します！

90分間で約20曲ほど動きまわります！

インターバルトレーニングのように、高強度と低強度を繰り返すので有酸素運動としての効果も抜群です♪

この日だけのスペシャルなJointレッスンとなりますので是非！ご参加お待ちしております♪

○日程 : 8/12(月) 16:40～18:10

○定員 : 45名【Aスタジオ】※最少催行人数10名

○料金 : 2,750円(税込)

○申込締切日 : 8月8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 …7月19日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …7月29日(月) 22:15～

II : 【有料スイムイベント】飛び込み練習会

【有料イベント】飛び込み練習会

★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！

まずはプールの中で飛び込み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。

しっかりとフォームを確認してから、プールサイドにて

「足から飛ぶ～膝付き～指先」と徐々に飛び込みへのフォームを完成させていきます。

高い所から飛び込む恐怖心を無くしていきますので、初めての方でもご参加可能です！

この機会に是非、お待ちしております♪

○日程 : 8/12(月) 13:35～14:35

○定員 : 12名【プール】※最少催行人数2名

○料金 : 2,200円(税込)

○申込締切日 : 8月8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 …7月19日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …7月29日(月) 22:15～