

10月14日(月)【スポーツの日】 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

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:00				
10:00		10:00~10:30 ストレッチ 山崎ここみ		
11:00	10:15~11:00 美Body 浦口美砂			
12:00	11:15~12:15 FIGHT DO60 ~懐かしのあの曲も!~ 香取和宏	11:00~11:45 バレエ 笠原みあけ	11:10~11:40 LES MILLS SPRINT VR	
13:00	12:30~13:00 姿勢改善 浦口美砂	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	12:05~12:35 平泳ぎ 佐藤慶亮♠
14:00	13:15~13:45 トータルシェイプ 山崎ここみ	※有料レッスン	13:00~13:45 RPM VR	12:50~13:20 クロール 佐藤慶亮♠
15:00	14:00~14:45 ヨガ【流】 Misa	13:20~14:05 naniAloha Azusa	14:00~14:30 LES MILLS SPRINT VR	14:00~14:45 ディスタンス 山下正樹♠
16:00	15:00~15:45 MEGADANZ Megg	14:20~14:50 ストレッチポールR 佐藤慶亮♠	14:45~15:25 TRIP VR	15:00~15:30 スキルアップスイム 山下正樹♠
17:00	16:05~16:50 リラックスヨガ Miki	15:05~15:50 ベーシックピラティス Miki		
18:00				
19:00				

10月14日(月)【スポーツの日】 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～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 : 10/14(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 : 10月10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 …9月20日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …9月30日(月) 22:15～

II : 【有料イベント】FIGHT DO60～懐かしのあの曲も～

★祝日限定のイベントレッスンです！

FIGHT DOを通常45分のところ、60分の拡大版でお届けします。

この機会に是非、お待ちしております♪

○日程 : 10/14(月) 11:15～12:15

○定員 : 45名【Aスタジオ】※最少催行人数4名

○料金 : 1,100円(税込)

○申込締切日 : 10月10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 …9月20日(金) 22:15～

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度 …9月30日(月) 22:15～