

# 11月3日(日)【文化の日】 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】 Kazuho			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♠		10:40~11:10 パタフライ 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 ENJOY COMBO KAZU♠ ※要チケット	11:20~11:50 クロール 三枝遼♠	
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♠		12:00~13:00 有料スクール 三枝遼♠	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	12:15~12:55 TRIP VR	※スクール	13:00
14:00	13:45~14:30 美Body 牧野奈津	13:45~14:30 ステップアップピラティス 塩沢優	13:10~13:55 RPM VR	14:00~14:30 アクアウォーキング 渋谷亜樹	14:00
15:00	14:45~15:30 MEGADANZ 田村桃子	14:50~15:35 ヨガ【流】 牧野奈津		14:45~15:30 アクアカーディオ 渋谷亜樹	15:00
16:00	15:50~16:35 FIGHT DO 香取和宏♠	15:55~16:40 リラックスヨガ 田村桃子			16:00
17:00					17:00
18:00		17:20~18:05 バレエ 岡田朋美			18:00
19:00					19:00