

11月23日(土)【勤労感謝の日】 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	09:35~10:15 カーディオベーシック 渡邊綾子	08:50~11:00 Kidsスクール			10:00
11:00	10:30~11:15 ステップジャム 渡邊綾子			10:45~11:15 アクアウォーキング 佐藤慶亮♠	11:00
12:00	11:30~12:15 BODY BALANCE 鈴木幸子	11:30~12:15 ヨガ【流】 渡邊綾子	10:30~15:00 Kidsスクール		12:00
13:00	12:45~13:30 パワーヨガ Kazuyo	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 鈴木幸子		12:10~12:40 クロール 木浦芳樹♠	13:00
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ Kazuyo	13:30~14:15 ソシアルダンス 池村ダンススクール		12:55~13:55 スイミングサークル 木浦芳樹♠	14:00
15:00	14:45~15:30 カーディオビート 望月美貴	14:30~15:15 ソシアルダンス+ 池村ダンススクール ※スクール		※要チケット	14:00
16:00	15:45~16:30 ステップジャム 望月美貴	15:45~16:30 あめのもりメソッドBtoB Chihiro		15:30~16:30 スタジオパーソナル 池村ダンススクール	16:00
17:00	16:50~17:35 UBOUND 清水美優		16:50~17:30 TRIP VR	17:00	
18:00	17:55~18:55 FIGHT DO60 岡峰淳♠			18:00	
19:00				19:00	