

1月8日(月)【成人の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNEXT碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール
9:00				
10:00	9:30~10:15 ベーシックピラティス 高見裕子			9:45~10:15 アクアウォーキング 福地繁樹
11:00	10:30~11:15 ZUMBA MIKA	10:30~11:30 ストレートネック姿勢改善 トレーニング 高見裕子	11:00~11:40 Winter song RIDE fukuchi 要チケット	10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子 有料レッスン 11:10~11:40 背泳ぎ 川合美代子
12:00	11:30~12:15 SH'BAM TSUDA	11:45~12:30 BITSベーシック 秋元美寛	12:00~12:30 FREE RIDE	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 有料レッスン
13:00	12:30~13:15 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	12:45~13:30 フリースタイルダンス入門 MAKO		
14:00	13:30~14:15 BODY BALANCE 三條幸恵			
15:00	14:30~15:15 POWER 北島康浩		15:00~15:40 ENJOY COMBO Shiori 要チケット	
16:00	15:45~16:30 バレエ 中田豊明	15:30~16:15 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	16:00~16:30 FREE RIDE	
17:00		16:30~17:15 リラックスヨガ 黒岩道子		
18:00	17:35~18:05 HYPER C VR			
19:00	18:20~18:50 MEGADANZ VR			

1月8日(月)【成人の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

I : 【有料イベント】ストレートネック姿勢改善トレーニング

【有料イベント】高見IRによる祝日限定のスペシャルレッスン開講！

猫背を改善したい、最近頭痛やめまいがする、
慢性的な首こり、肩こりを解消したい！！

そんな方におすすめのこの日だけの特別レッスンです♪
ハーフストレッチポールを使用しエクササイズを行います。
1時間で見た目が変わる、マイナス5歳を目指せる★
この機会に是非お待ちしております！



○日程：1/8(月) 10:30～11:30

○公開日：12/20(水) 12:00～ ※プランによって異なります

○定員：10名【Bスタジオ】

○料金：2,200円

II : D-cycle Special RIDE

【D-cycle】Winter song RIDE！

今回もFukuchiによる祝日特別D-cycleレッスン
『Winter Song RIDE』やります！！

あの時の懐かしい冬ソング、今こそ聞きたい冬ソング、人気の冬ソング
あなたの好きな冬ソングは流れるか、

そんな楽しみ方もできますね♪

○日程：1/8(月) 11:00～11:40

○公開日：プランによって異なります

○定員：14名【サイクルスタジオ】

※通常のD-cycle予約方法と同じです