4月29日(月)【昭和の日】 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				
10:00		09:55～10:40 ここからスッキリ 岸本真依		10:00～10:30 アクアウォーキング 浦口美砂
11:00	10:30～11:15 LES MILLS DANCE 本多渚紗	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
12:00	11:30～12:15 BODY BALANCE 本多渚紗	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	
13:00	12:30～13:00 姿勢改善 浦口美砂		13:00～13:45 RPM VR	13:15～13:45 背泳ぎ 佐藤慶亮♠
14:00	13:15～14:00 POWER 田中翔馬♠	13:20～14:20 NONSTOP!ZUMBA! 村田智裕♠ ※有料レッスン	14:00～14:30 LES MILLS SPRINT VR	14:00～14:30 クロール 佐藤慶亮♠
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	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
16:00	15:35～16:20 リラックスヨガ Miki			15:55～16:25 パーソナルアクア 松本行永♠ ※有料レッスン
17:00				
18:00				
19:00				

4月29日(月)【昭和の日】 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

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！

〇日程　：4/29(月)　12:00～13:00
〇定員　：12名 【Bスタジオ】 ※最少催行人数6名
〇料金　：1,650円（税込）

〇申込締切日：4月25日(木)
※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　・・・4月５日（金）22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・4月15日（月）22:15～

Ⅱ：【有料イベント】NONSTOP!ZUMBA!

【有料イベント】NONSTOP!ZUMBA!

★村田IRによる祝日限定の有料イベント開催します！
NONSTOPで音楽をかけ、ひたすらに踊り続ける60分♪
最高に盛り上がること間違えなし！
この機会に是非、お待ちしております。

〇日程　：4/29(月)　13:20～13:20
〇定員　：30名 【Bスタジオ】 ※最少催行人数6名
〇料金　：1,650円（税込）

〇申込締切日：4月25日(木)
※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　・・・4月５日（金）22:15～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・4月15日（月）22:15～