5月6日(月)【振替休日】 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	09:30～10:15 ジャズダンス入門 木澤豊♠	09:55～10:40 ここからスッキリ 岸本真依		
11:00	10:30～11:15 LES MILLS DANCE 奥山妙子	11:00～11:45 バレエ 笠原みあけ	10:55～11:25 LES MILLS SPRINT VR	11:25～11:55 アクアウォーキング 浦口美砂
12:00	11:30～12:15 BODY BALANCE 奥山妙子	12:00～13:00 バレエ ～ヴァリエーションクラス～ 笠原みあけ ※有料レッスン	11:45～12:25 ENJOY COMBO KAZU♠ ※要チケット	12:10～12:40 アクアカーディオ 浦口美砂
13:00	13:00～13:45 FIGHT DO 香取和宏♠	13:20～14:05 姿勢改善 ～骨盤調整編～ 浦口美砂 ※有料レッスン	13:00～13:45 TRIP VR	13:15～13:45 背泳ぎ 佐藤慶亮♠
14:00	14:15～15:00 ヨガ【流】 Misa	14:35～15:20 ベーシックピラティス Miki	14:00～14:30 LES MILLS SPRINT VR	14:00～14:30 クロール 佐藤慶亮♠
15:00	15:35～16:20 リラックスヨガ 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				15:55～16:25 パーソナルアクア 松本行永♠ ※有料レッスン
17:00				
18:00				
19:00				

5月6日(月)【振替休日】 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～ヴァリエーションクラス～

【有料イベント】バレエ～ヴァリエーションクラス～

★笠原IRによる祝日限定の有料イベント開催します！
「ジゼル第一幕」より
ジゼルのヴァリエーションをやさしくアレンジしたバージョンをお届けします♪
この日だけの特別なレッスンになりますので、
この機会に是非、ご参加お待ちしております！

〇日程　：5/6(月) 12:00～13:00
〇定員　：15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：5月2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19日（金）12:00～
スタジオ･ジム/ジム･プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・4月22日（月）22:15～

Ⅱ：【有料イベント】姿勢改善～骨盤調整編～

【有料イベント】姿勢改善～骨盤調整編～

★浦口IRによる祝日限定の有料イベント開催します！
通常の姿勢改善のレッスンから部位に特化した祝日だけの特別レッスンとなります。
正しい位置に骨盤を保つように骨盤まわりのインナーマッスルをバランスよく鍛えます！
この機会に是非、お待ちしております♪

〇日程　：5/6(月) 13:20～14:05
〇定員　：20名 【Bスタジオ】 ※最少催行人数5名
〇料金　：1,100円（税込）

〇申込締切日：5月2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19日（金）12:00～
スタジオ･ジム/ジム･プール/ジム/プール/都度（U-35含む）・・・4月22日（月）22:15～