

9/15～時短営業特別プログラム

		月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
		スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴
9:30		定員25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名	
10:00																	
10:30		スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティーヨガ 45 10:30～ Maasa		アクアウォーキング30 10:30～飯村	※抽選 メガダンス 45 10:30～ 亀田	骨盤ビューティー30 10:30～西		脳活ウォーキング20 10:30～吉田	パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦	スタートクラス 45 10:30～ 郡司		リングストレッチ20 10:30～荻谷	※抽選 ローインパクト 45 10:30～ 平野	※抽選 Sintex® 45 10:30～ 亀田		シナプロロジー30 10:30～片岡
11:00																	
11:30		※抽選 バルビックスストレッチ 45 11:40～ 綾引			アクアピクス 45 11:15～ 片岡	ZUMBA 45 11:30～ 柴田	ストレッチボール30 11:30～西			※抽選 アクアシェイプ30 11:00～荻谷	※抽選 健康教室 45 11:00～ 中川		アクアトライセット30 11:00～吉田	※抽選 エフェクトシェイプ 45 11:40～ 竹内	※抽選 ピギナークラス 45 11:40～ 平野		流水15 11:15～
12:00																	
12:30		レギュラークラス 45 12:40～ 薄井	ヒップホップ 45 12:30～ Hinata		クロール45 〈中級〉 12:15～ 吉田	レギュラーステップ 45 12:45～ 平野	フラダンス 45 12:30～ カフアラハワイ		アクアピクス 45 12:00～ 沼尻	スタートクラス 45 12:45～ 大森			平泳ぎ45 〈中級〉 11:45～ 吉田				すっきり水中運動30 12:00～滝
13:00																	
13:30			※抽選														
14:00		ローインパクト 45 13:40～ 平野	アルファストレッチ 45 13:40～ 内島		背泳ぎ45 〈初級〉 13:45～ 伊藤	POP PILATES 45 13:45～ 小田切	太極拳 45 13:45～ 野村		アクアピクス 45 12:00～ 沼尻	スタートクラス 45 12:45～ 大森			フィンスイム30 12:45～荻谷	※抽選 ボディアタック30 13:40～ 小沼		健康教室 45 14:00～ 中川	背泳ぎ45 〈中級〉 13:45～ 崎山
14:30			※抽選														
15:00		スタートステップ30 14:40～平野	ファンクショナル ローラーピラティス 45 14:45～ MINA			ボディアタック30 14:45～安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:45～ 宮内 定員15名		アクアピクス 45 12:00～ 沼尻	スタートクラス 45 12:45～ 大森			クロール45 〈初級〉 13:30～ 伊藤	ボディバンプ30 14:30～二川	シェイプサーキット30 14:30～小沼	健康教室 45 14:00～ 中川	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00			ジュニア スクール 16:25 }														
17:30			18:30 《クラシックバレエ》														
18:00			ジュニア スクール 16:00 }														
18:30		※抽選 ボディコンパット 18:30～鈴木															
19:00																	
19:30		ボディステップ 19:20～小沼	オリジナル 19:20～安達														
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

19:20～19:50のレッスンに参加の方の温浴施設のご利用は出来ません！！20:00完全閉館となります。

赤色で表記されたレッスンは抽選レッスンとなります。抽選方法は別紙でご確認下さい。

9/15～時短営業特別プログラム

	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	
9:30	スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	アリーナ 定員15名		スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	アリーナ 定員15名	プール・歩行浴 ジュニアスクール 9:00～11日のみ	スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	アリーナ 定員15名	プール・歩行浴 ジュニアスクール 9:00～12日のみ	
10:00													
10:30	ピンヤサフローヨガ 45 10:30～ 赤堀	※抽選 ストレッチボール30 10:30～ スタッフ		ぽかぽかランニング30 10:30～荻谷	パワーヨガ 45 10:30～ 三浦		ジュニアスクール 10:15 ∩ 11:15 《キックボクシング》	ジュニア スクール 10:00 ∩ 12:45	スマートコア45 ～筋力リリース～ 11:00～ 宮内 定員21名	5日 シバム 12日 ZUMBA 19日 ZUMBA 26日 シバム	HANAE 関 HANAE	ジュニア スクール 10:00 ∩ 12:45	
11:00													
11:30	※抽選 スタートクラス30 11:40～ 綿引			ミスノアクア45 ※定員あり 11:30～ 君島	シバム 45 11:45～ 柴田				週替り45 12:00～	5日 SAKURA 12日 MIZUKI 19日 MIZUKI 26日 SAKURA		ジュニア スクール 12:45	
12:00							4日 バタフライ 11日 背泳ぎ 18日 平泳ぎ 25日 クロール						
12:30	オリジナル 45 12:30～ 平野	タヒチアン 45 12:30～ 綿引		有酸素水泳30 12:30～須藤	スタートクラス 45 12:45～ 大森			週替り45<初級> 13:00～ スタッフ	※抽選 ボディジャム 45 13:10～ 担当週替り	バルビックストレッチ 45 13:10～ 関		ジュニア スクール 12:30	
13:00													
13:30	※抽選 ビギナーズステップ 45 13:40～ 平野	※抽選 大人から始めるバレエ45 13:40～ 西		バタフライ45 <中級> 13:30～ 福島	ポディステップ30 13:45～宮内			アクアピクス45 14:00～ 沼尻	※抽選 レスミルズ週替り 45 14:15～	POWER HIPNESS 45(有料) 14:15～ 宮内		ジュニア スクール 12:30	
14:00													
14:30	レスミルズコア30 14:40～ 鈴木	ピフィラティス 45 14:40～ 内島			ゴルフトレーニング30 14:50～岩田 定員23人					レスミルズコア30 15:30～宮内	5日 ボディパンプ 12日 ボディステップ 19日 ボディコンバット 26日 ボディステップ	二川 小沼 鈴木 小沼	ジュニア スクール 14:00
15:00													
15:30													
16:00						ピンヤサフローヨガ 45 15:30～ 赤堀		ジュニア スクール 15:00 ∩ 18:30					
16:30													
17:00						※抽選 P&Pストレッチ 45 16:45～ 竹内							
17:30													
18:00													
18:30	※抽選 ZUMBA 18:30～佐藤					ボディジャム 45 17:45～ HANAE	※抽選 エフェクトシェイプ 45 18:00～ 竹内	キックボクシング スクール <有料> 17:00～ 金子					
19:00													
19:30	ボディコンバット 19:20～鈴木	ローインパクト 19:20～薄井											
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

- アトラスより会員の皆様へ●
- 空腹での運動は避けて必ず水分の補給を行いましょ。
 - 安全管理上、レッスン中の途中入退場は禁止となります。
 - 体調が悪くなった際には直ちにスタッフまでお申し出ください。
 - レッスン前のご入場は、インストラクターによる準備が整うまでご遠慮ください。
 - の印のついたレッスンは定員・レンタル数が決まったレッスンです。チケットは、開始30分前にトレジムカウンターにて配布いたします。プールレッスン参加の方は、プールカウンターにてグッズを貸し出しいたします。

【表の見方】

プログラム名
開始時間
インストラクター名

営業時間

- 月曜日～土曜日 10:00～20:00
- 日祝日 10:00～20:00

※スポーツ施設利用は終了時間15分前まで
※温浴施設利用は終了時間10分前まで

9月の休館日

30日(木)
※29日(水)は営業致します



19:20～19:50のレッスンに参加の方の温浴施設のご利用は出来ません！！20:00完全閉館となります。
赤色で表記されたレッスンは抽選レッスンとなります。抽選方法は別紙でご確認下さい。