

アトラス スタジオ プールプログラム

2020年11月～

	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30名	定員20名			定員30名	定員20名			定員30名	定員20名			定員30名	定員20名			9:30	
10:00					抽選受付10:00~10:10				抽選受付10:00~10:10				抽選受付10:00~10:10				10:00	
10:30	スタートクラス 45 10:30~ 大森	ヨガ 45 10:30~ 友部		アクアウォーキング30 10:30~飯村	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~飯村	パワーヨガ入門 45 10:30~ 三浦	スタートクラス 45 10:30~ 郡司		アクアトライセット30 10:30~吉田	骨盤ビューティー ヨガ45 10:30~ Maasa		シナプソロジー30 10:30~片岡		10:30	
11:00								リングストレッチ20 11:00~吉田				健康教室 45 11:00~ 中川	ローインパクト 45 10:45~ 平野		流水15 11:15~		11:00	
11:30	ヒップホップ 45 11:30~ Hinata			アクアピクス45 11:15~ 片岡													11:30	
12:00					ZUMBA 45 11:45~ 柴田	Sintex TONE&REBORN 11:45~ 岡崎		アクアピクス 45 12:00~ 沼尻	ミュージック 45 固定床 12:00~	ビギナーステップ 45 11:45~ 大森	ボールピラティス 45 12:15~ 竹内		クロール45 <中級> 11:45~ 鈴木麻	エフェクトシェイプ 45 11:45~ 竹内	ビギナークラス 45 11:45~ 平野		12:00	
12:30				パタフライ45 <中級> 12:15~ 吉田													12:30	
13:00	ペルビック ストレッチ45 12:30~ 綿引				ビギナーステップ 45 12:45~ 平野	フラダンス 45 12:45~ カフオハワイ				スタートクラス 45 12:45~ 大森			フィンスイム30 12:45~荻谷	ペルビックストレッチ30 12:45~竹内		クロール45 <初級> 12:45~ 吉田	13:00	
13:30		ストレッチボール30 13:30~スタッフ		流水15 13:15~				平泳ぎ導入30 13:00~吉田									13:30	
14:00	レギュラークラス 45 13:45~ 薄井			平泳ぎ45 <初級> 13:45~ 伊藤	ボディバンプ 45 13:45~ AKIRA	太極拳 45 14:00~ 野村		背泳ぎ45 <初級> 13:45~ 崎山		ローハイ 45 13:45~ 佐藤	ヨガ 45 13:30~ 佐久間		健康教室 45 14:00~ 中川	パタフライ45 <初級> 13:30~ 伊藤		平泳ぎ45 <中級> 13:45~ 崎山	14:00	
14:30		ファンクショナルローラー ピラティス45 14:30~ MINA												ZUMBA 45 14:15~ 関		健康教室 45 14:00~ 中川	14:30	
15:00	スタートステップ30 14:45~平野					POWER HIPNESS45 (有料) 15:00~ 宮内 定員17名				アルファ ストレッチ45 14:50~ 内島							15:00	
15:30														ボディバランス 45 15:15~ 関 5日/19日 ST 12日/26日 FX			15:30	
16:00	ローインパクト 45 15:30~ 平野																16:00	
16:30		ジュニア スクール 16:25 ~ 18:30 《クラシックバレエ》															16:30	
17:00																	17:00	
17:30				ジュニア スクール 16:00 ~ 19:45													17:30	
18:00								ジュニア スクール 17:00 ~ 19:30 《バトンダンスEX》									18:00	
18:30	ボディコンバット 45 18:30~ 鈴木				エフェクトシェイプ30 18:30~竹内			ジュニア スクール 18:30 ~ 19:45		ローインパクト 45 18:30~ 角屋							18:30	
19:00																	19:00	
19:30	ローインパクト 45 19:30~ 安達				ラテンエアロ 45 19:15~ 亀田	ペルビックストレッチ 45 19:15~ 竹内				マーシャルファイト 45 19:30~ 沼尻							19:30	
20:00								GRIT30 (有料) 19:45~AKIRA 定員16名		チャレンジ 平泳ぎ45 20:00~ スタッフ							20:00	
20:30		バレエエクササイズ 45 20:20~ 西		泳法初歩30 クロール 20:00~スタッフ	ボディバンプ 45 20:15~ 鈴木	ボールピラティス 45 20:15~ 竹内				ボディジャム 45 20:30~ MIZUKI	ボディバランス 45 20:30~ 関 4日/18日 ST 11日/25日 FX		キックボクシング スクール(有料) 20:15~ 金子	泳法初歩30 パタフライ 20:00~スタッフ	ボディジャム 45 19:45~ SAKURA	フラダンス 45 20:15~ フラ・ウエリナ	チャレンジ 背泳ぎ45 20:00~ スタッフ	20:30
21:00	ボディステップ 45 20:30~ 小沼			マスターズ45 20:40~										マスターズ45 20:40~			21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	22:00	

全てのレッスンはマスク着用となります！！ご注意ください。

アトラス スタジオ プールプログラム

2020年11月～

	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	定員30名	定員20名			定員30名	定員20名		ジュニアスクール 9:00～14日のみ	定員30名	定員20名		ジュニアスクール 9:00～8日のみ
10:00												
10:30	ピンヤサフローヨガ 45 10:30～ 赤堀	ストレッチボール30 10:30～スタッフ		ほかほかランニング30 10:30～萩谷	パワーヨガ 45 10:30～ 三浦			ジュニア スクール 10:00 ～ 12:45	スマートコア45 ～ 筋膜リリース～ 11:00～ 室内 定員21名			ジュニア スクール 10:00 ～ 12:45
11:00												
11:30	スタートクラス30 11:30～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							
12:00												
12:30	オリジナル 45 12:15～ 平野	タヒチアン 45 12:15～ 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 12:00～	1日 シェイプサーキット 小沼 8日 ZUMBA 関 15日 ZUMBA 関 22日 シバム HANAE		
13:00										1日 代行・後日発表 8日 MIZUKI 15日 MIZUKI 22日 SAKURA		
13:30	ビギナーステップ 45 13:15～ 平野	大人から始める バレエ45 13:15～ 西		背泳ぎ45 (中級) 13:15～ 崎山	ボディステップ 45 13:45～ 室内				週替り45<初級> 13:00～ スタッフ	ボディジャム 45 13:00～ 週替り	ボディバランス45 ※隔週 13:00～ 関	8日 ST 15日 FX のみ開講
14:00												
14:30	CXワークス30 14:15～鈴木	ピフィラティス 45 14:30～ 内島										
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ビギナークラス30 18:45～佐藤										
19:30												
20:00	ZUMBA 45 19:30～ 佐藤	ファンクショナルロー ラーピラティス45 19:30～ 谷津										
20:30												
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ AKIRA	アシュタンガヨガ 45 20:30～ 三浦										
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

※有料 グリットシリーズ

火曜日アリーナ	土曜日スタジオ①
19:45～20:15	18:15～18:45
3 カーディオ	7 ストレngthス
10 カーディオ	14 アスレチック
17 アスレチック	21 カーディオ
24 アスレチック	28 ストレngthス

営業時間

- 月曜日～土曜日 10:00～22:00
- 日祝日 10:00～20:00

※水・土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

11月の休館日

11/29 (日) 30 (月)
は休館日となります

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。

アトラスメール配信登録はこちらから→
代行情報など配信致します。

