

アトラス スタジオ プールプログラム

2020年12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						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	ミュージム 45 固定床 12:00～	ピギナーステップ 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	ピギナークラス 45 11:45～ 平野		すっきり水中運動30 12:00～荻谷	12:00	
12:30	ベルビック ストレッチ45 12:30～ 綿引			パタフライ45 <中級> 12:15～ 吉田														12:30	
13:00					ピギナーステップ 45 12:45～ 平野	フラダンス 45 12:45～ カフラオハワイ				スタートクラス 45 12:45～ 大森			フィンスイム30 12:45～荻谷	ベ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			背泳ぎ45 <初級> 13:45～ 崎山		ローハイ 45 13:45～ 佐藤		健康教室 45 14:00～ 中川	パタフライ45 <初級> 13:30～ 伊藤	ボディアタック30 13:30～小沼	スマートコア30 ～筋膜リリース～ 13:30～植松	健康教室 45 14:00～ 中川	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																14:30	
15:00	スタートステップ30 14:45～平野				NEW ボディアタック30 14:50～安達	POWER HIPNESS45 (有料) 15:00～ 宮内 定員17名												15:00	
15:30																		15:30	
16:00	ローインパクト 45 15:30～ 平野													ボディバランス 45 15:15～ 関 3日/17日 ST 10日/24日 FX			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																	18:30	
19:00								ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45		ローインパクト 45 18:30～ 角屋								19:00	
19:30																		19:30	
20:00	ローインパクト 45 19:30～ 安達				ラテンエアロ 45 19:15～ 亀田	ベ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								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		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				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～						ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI	ボディバランス 45 20:30～ 関 2日/16日 ST 9日/23日 FX	キックボクシング スクール(有料) 20:15～ 金子	マスターズ45 20:40～	ボディアタック30 20:45～小沼				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12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	スタジオ1 定員30名	スタジオ2 定員20名			スタジオ1 定員30名	スタジオ2 定員20名		ジュニアスクール 9:00～26日のみ	スタジオ1 定員30名	スタジオ2 定員20名		ジュニアスクール 9:00～27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～ 宮内 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～	6日 シバム 13日 シェイプサーキット30 20日 ZUMBA 27日 シバム			
13:00													
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	ポディステップ 45 13:45～ 宮内				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 ※受講 13:00～ 関	週替り45<中級> 13:00～ スタッフ	
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					ゴルフレーニング30 14:50～岩田 定員20名								
15:30													
16:00					ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45	ピンヤサフローヨガ 45 15:30～ 赤堀							
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ビギナークラス30 18:45～佐藤			マットピラティス 45 17:00～ 竹内	ボディジャム 45 17:00～ HANAE	キックボクシング スクール(有料) 17:00～ 金子						
19:00													
19:30	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											
20:00													
20:30	ポディコンパクト 45 20:30～ AKIRA	アシュタンガヨガ 45 20:30～ 三浦											
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

有料 グリットシリーズ

火曜日アリーナ 19:45～20:15	土曜日スタジオ① 18:15～18:45
1 カーディオ	5 ストレングス
8 アスレチック	12 カーディオ
15 カーディオ	19 アスレチック
22 アスレチック	26 ストレングス
29 カーディオ	

営業時間

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

※スパ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

12月の休館日
30(水) 31(木)

※12/30(水)～1/3(日)
年末・年始の休暇となります

※ボディバランスの表記について
ST(ストレングス)・・・体幹強化に重点を置いた内容
FX(フレキシビティ)・・・柔軟性に重点を置いた内容

※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。

