

アトラス スタジオ プールプログラム

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		9:30	
10:00																	10:00	
10:30	※抽選 スタートクラス 10:30~大森	骨盤ビューティ-ヨガ 10:30~Maasa			※抽選 メガダンス 10:30~亀田	骨盤ビューティ- 10:30~西		脳活ウォーキング20 10:30~吉田	パワーヨガ入門 10:30~三浦	スタートクラス 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 10:30~平野	※抽選 Sintex® 10:30~亀田		シナプソロジー30 10:30~片岡	10:30	
11:00																	11:00	
11:30	※抽選 バルビックストレッチ 11:30~綿引				アクアピクス 45 11:15~ 片岡	ZUMBA 11:30~柴田	ストレッチボール 11:30~西		アクアシェイプ30 11:00~荻谷			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	※抽選		流水15 11:15~	11:30
12:00																	12:00	
12:30	レギュラークラス 12:30~薄井	ヒップホップ 12:30~Hinata			クロール45 (中級) 12:15~ 吉田	レギュラーステップ 12:30~平野	※抽選 フラダンス 12:30カフオアハワイ	アクアピクス 45 12:00~ 沼尻	ミュージム 45 固定床 12:00~				平泳ぎ45 (中級) 11:45~ 吉田	※抽選		すっきり水中運動30 12:00~滝	12:30	
13:00																	13:00	
13:30		※抽選															13:30	
14:00	ローインパクト 13:30~平野	アルファストレッチ 13:30~内島			流水15 13:15~												14:00	
14:30		※抽選															14:30	
15:00	スタートステップ 14:30~平野	ファンクショナル ローラーピラティス 14:30~MINA			POP PILATES 13:30~小田切	太極拳 13:30~野村		アクアピクス 45 12:00~ 沼尻	バタフライ 45 (初級) 13:45~ 崎山	スタートクラス 12:45~大森			フィンスイム30 12:45~荻谷	※抽選		平泳ぎ45 (初級) 12:45~ 吉田	13:00	
15:30																	15:30	
16:00																	16:00	
16:30																	16:30	
17:00		ジュニア スクール 16:25 ~ 18:30 《クラシックバレエ》															17:00	
17:30																	17:30	
18:00																	18:00	
18:30	※抽選																18:30	
19:00	ボディコンパット 18:30~鈴木		※抽選														19:00	
19:30	※抽選	※抽選															19:30	
20:00	ボディステップ 19:20~小沼	オリジナル 19:20~安達															20:00	
20:30																	20:30	
21:00																	21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	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。

1日/15日/29日/ FX
8日/22日 ST

アトラス スタジオ プールプログラム

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	定員25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名	ジュニアスクール 9:00~11日のみ	定員25名	定員15名	定員15名	ジュニアスクール 9:00~12日のみ
10:00		※抽選										
10:30	ピンヤサフローヨガ 10:30~赤堀	ストレッチボール 10:30~スタッフ		ほかほかランニング30 10:30~荻谷	パワーヨガ 10:30~三浦		ジュニアスクール 10:15 ↓ 11:15 《キックボクシング》		スマートコア 11:00~宮内 定員21名	5日 シバム 12日 ZUMBA 19日 ZUMBA	HANAE 関 関	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 11:30~綿引			ミスノアクア45 ※定員あり 11:30~ 君島	シバム 11:30~柴田				週替り 12:00~	5日 SAKURA 12日 MIZUKI 19日 MIZUKI 26日 SAKURA		ジュニア スクール 10:00 ↓ 12:45
12:00												
12:30	オリジナル 12:30~平野	タヒチアン 12:30~綿引		有酸素水泳30 12:30~須藤	スタートクラス 12:30~大森							
13:00												
13:30	※抽選 ピギナーズステップ 13:30~平野	※抽選 大人から始めるバレエ 13:30~西		バタフライ45 《中級》 13:30~ 福島	ボディステップ 13:45~宮内							
14:00												
14:30	レスミルスコア 14:30~鈴木	※抽選 ピフィラティス 14:30~内島										
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	※抽選 ZUMBA 18:30~佐藤		※抽選 ファンクショナルロー ラーピラティス 18:30~谷津									
19:00												
19:30	※抽選 ボディコンバット 19:20~鈴木	※抽選 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・レンタル数か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

4日 背泳ぎ
11日 クロール
18日 バタフライ
25日 平泳ぎ

5日 SAKURA
12日 MIZUKI
19日 MIZUKI
26日 SAKURA

1日 クロール
8日 平泳ぎ
22日 バタフライ
29日 クロール

営業時間

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

※入館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。