

アトラス スタジオ プールプログラム

令和4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	※スタジオレッスン開始15分前に整列 会話をせず静かにお待ちください。															
10:00	※道具の必要なレッスンは、レッスン開始30分前にトレジムカウンターにてチケットを配布します。カウンター前に集まったり、並ぶ行為はご遠慮ください。															
10:30	スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティヨガ 45 10:30～ Maasa		ほかほかランニング30 10:30～飯村	メガダンス 45 10:30～ 亀田	骨盤ビューティ-30 10:30～西 定員25名		朝活ウォーキング20 10:30～吉田	パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦			アクアストレッチ20 10:30～荻谷	ローインパクト 45 10:30～ 平野	Sintex45 朝の体を整える 背骨の調律 10:30～亀田		シナプソロジー30 10:30～片岡
11:00								アクアシェイプ30 11:00～滝				健康教室 45 11:00～ 中川	アクアトライセット30 11:00～吉田			流水15 11:15～
11:30	ハルビックスストレッチ 45 11:30～ 綿引			アクアピクス 45 11:15～ 片岡	ファンクショナルI70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-ル30 11:20～西 定員25名										
12:00																
12:30	レギュラークラス 45 12:30～ 薄井	ヒップホップ 45 12:30～ Hinata		バタフライ45 〈中級〉 12:15～ 伊藤		フラダンス 45 12:15～ カフオハワイ ※時間変更		アクアピクス 45 12:00～ 沼尻 ※時間変更	ピギナーステップ 45 11:45～ 大森 定員30名	ホ-ルビ-リティス 45 11:45～ 竹内 定員30名		クロール45 〈中級〉 12:15～ 伊藤	エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内	ピギナークラス 45 11:30～ 平野		すっきり水中運動30 12:00～滝
13:00					レギュラーステップ 45 12:45～ 平野 定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村 ※時間変更			スタートクラス 45 12:45～ 大森	ZUMBA30 13:00～佐藤						クロール45 〈初級〉 12:45～ 伊藤
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野	アルファストレッチ 45 13:30～ 内島		平泳ぎ45 〈初級〉 13:15～ 仲田	ユーシャム 45 13:45～ TERU 定員30名	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名 ※時間変更		平泳ぎ導入30 13:15～仲田	ローハイ 45 13:45～ 佐藤	スマートコア30 13:45～植松 定員21名		バタフライ45 〈初級〉 13:15～ 仲田	ボディバンプ 45 13:15～ 三川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA		平泳ぎ45 〈中級〉 13:45～ 福島
14:00												健康教室 45 14:00～ 中川	ボディコンパット 45 14:15～ 石川			健康教室 45 14:00～ 中川
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野 定員30名	ファンクショナル ローラー ピラティス45 14:30～ MINA 定員25名			ローインパクト 45 14:45～ TERU ※NEW				背泳ぎ45 〈初級〉 14:00～ 仲田	ボディコンパット30 14:45～宮内						
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00		ジュニア スクール 16:25 ～ 18:30 《クラシックバレエ》		ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45												
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	ボディコンパット 45 18:30～ 鈴木	ボディアタック30 18:45～安達			ピギナークラス 45 18:30～ 平野 ※内容変更	エクソサイズ 30 18:45～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	※NEW ユーバウンド 18:50～木戸 定員20名			ボディコンパット 45 18:30～ 石川			ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45
19:30																
20:00	オリジナル 45 19:30～ 安達	週替り 45 19:30～ 鴨志田	7日 バランス 14日 シバム 21日 バランス 28日 シバム	チャレンジ 背泳ぎ45 20:00～ スタッフ	ラテンエアロ 45 19:30～ 亀田	ハルビックスストレッチ 45 19:30～ 竹内			マーシャルファイト 45 19:30～ 沼尻	シバム30 19:45～鴨志田 ※時間変更	キックボクシング スクール(有料) 20:00～ 金子	泳法初歩30 バタフライ 20:00～スタッフ	ボディジャム 45 19:30～ SAKURA			ジュニア スクール 16:15 ～ 19:00 《ヒップホップダンス》
20:30																
21:00	ボディステップ 45 20:30～ 安達 定員30名	ハルビックス 45 20:30～ 西			ボディバンプ 45 20:30～ 鈴木 定員30名	ホ-ルビ-リティス 45 20:30～ 竹内 定員30名										
21:30																
22:00																

※プログラム配布は、当月10日まで。無くなり次第、配布終了とさせていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。

アトラス スタジオ プールプログラム

令和4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												
10:00												
10:30	ピナサフローヨガ 45 10:30～ 赤堀	ストレッチポール30 10:30～スタッフ 定員25名		アクアウォーキング30 10:30～萩谷	パワーヨガ 45 10:30～ 三浦				6日 ビギナークラス 関 13日 ローインパクト 塚原 20日 ローインパクト 祐 27日 ローインパクト 祐			
11:00		スッキリング30 11:15～スタッフ 定員20名						ジュニア スクール 10:00 ～ 13:45	※週替り45 11:00～	ポディバランス 45 11:00～ 鴨志田		
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				※内容変更	※スタジオ変更		
12:00									ポディコンバット 60 12:00～ 石川	※時間変更		
12:30	オリジナル 45 12:15～ 平野	タヒチアン 45 12:15～ 綿引		バタフライ導入30 12:30～仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森				※NEW	パ・ル・ットストレッチ 45 12:15～ 関		
13:00									※週替り45 13:15～	6日 ZUMBA 関 13日 ローハイ 塚原 20日 ローハイ 祐 27日 ローハイ 祐		
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) 13:30～ 伊藤	ZUMBA 45 13:45～ 木戸				※内容変更	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内		
14:00	定員30名								※週替り45 14:15～	定員15名		
14:30	ダンスJAZZ30 14:15～鈴木 定員30名	ピフィラティス 45 14:15～ 内島			ピナサフローヨガ 45 14:00～ 赤堀				※時間変更	※時間変更		
15:00					ダンスJAZZ 30 14:45～岩田 定員23名				※NEW	6日 ポディバンプ 二川 13日 ポディバンプ 二川 ※ポディバンプ定員30名 20日 シバム HANAE 27日 シバム HANAE		
15:30					P&Pストレッチ 45 15:30～ 竹内	ユーバウンド 45 15:15～ 木戸 定員20名			ジュニア スクール 15:00 ～ 18:30	※ポディジャム 45 16:00～ 担当週替り		
16:00										6日 MIZUKI 13日 MIZUKI 20日 SAKURA 27日 SAKURA		
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			ポディバンプ 45 16:30～ 二川	エフェクトシェイプ 45 16:30～ 竹内				定員30名		
19:30												
20:00	ZUMBA 45 19:30～ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原			ポディジャム 45 17:30～ HANAE							
20:30												
21:00	ポディコンバット 45 20:30～ 鈴木	アシタンガヨガ 45 20:30～ 三浦										
21:30												
22:00												

- アトラスより会員の皆様へお願い●
- 空腹での運動は避けて必ず水分の補給を行いましょう。
 - 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出いたします。

【表の見方】

プログラム名
開始時間
インストラクター名

- マスク着用の徹底(不織布マスクを推奨します)
 - 手指の消毒
 - 体調の悪い方の来館
 - 以下の場所での会話
- ※プール・浴室・更衣室・サウナ・パウダールーム(※マスクを着用しない為)
- 他者との間隔の確保
- ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

営業時間

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

※水・サ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>
29日(火)・30日(水)

※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。

