

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和4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	<b>※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。</b>															
10:00	<b>※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。</b>															
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	ハルビューストレッチ 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～ カブラオハワイ		アクアピクス 45 12:00～ 沼尻	ピギナーステップ 45 11:45～ 大森	ホ-ルビュ-ライズ 45 11:45～ 竹内		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	太極拳 45 13:15～ 野村										
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	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内		平泳ぎ導入30 13:15～仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森	ZUMBA30 13:00～佐藤		バタフライ45 〈初級〉 13:15～ 仲田	ボディパンプ 45 13:15～ 三川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA		クロール45 〈初級〉 12:45～ 伊藤
14:00																
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			ローインパクト 45 14:45～ TERU			背泳ぎ45 〈初級〉 14:00～ 仲田	ローハイ 45 13:45～ 佐藤	スマートコア30 13:45～植松	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	平泳ぎ45 〈中級〉 13:45～ 伊藤 ※担当変更
15:00								有料レッスン45 15:00～ 佐々木 ※NEW	ボディコンパット30 14:45～宮内							
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	エクストリーム 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	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 《体操教室》
19:30																
20:00	オリジナル 45 19:30～ 安達	週替り 45 19:30～ 鴨志田	5日 バランス 12日 シバム 19日 バランス 26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	ハルビューストレッチ 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	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 ～ 18:30 《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	ハルビューストレッチ 45 20:30～ 西			ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木	ホ-ルビュ-ライズ 45 20:30～ 竹内		アクアピクス 45 20:00～ 沼尻	ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI	ボディバランス 45 20:30～ 鴨志田		マスターズ45 20:40～	ボディアタック 45 20:30～ 安達	フラダンス 45 20:15～ フラ・ウェリナ		ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45 《体操教室》
21:30	定員30名															
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												
10:00												
10:30	ピリヤサフローヨガ 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				4日 ビギナークラス 関 11日 ローインパクト 安達 18日 ローインパクト 祐 25日 ビギナークラス 関			
11:00		スッキリング30 11:15～スタッフ						ジュニア スクール 10:00 ～ 13:45	※週替り45 11:00～	ボディバランス 45 11:00～ 鴨志田		ジュニア スクール 10:00 ～ 13:45
11:30	スタートクラス30 11:30～綿引	定員20名		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		バタフライ導入30 12:30～仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森				ボディコンバット 60 12:00～ 石川	ハルビックスストレッチ 45 12:15～ 関		
13:00									※週替り45 13:15～	4日 ZUMBA 関 11日 ボディステップ 安達 18日 ローハイ 祐 25日 ZUMBA 関		
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				※週替り45 14:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内		
14:00	定員30名											流水15 13:45～
14:30	ダンスJAZZ30 14:15～鈴木	ピフィラティス 45 14:15～ 内島			ダンスJAZZ30 45 14:00～ 赤堀				アクアビクス 45 14:00～ 沼尻			週替り45 (初級) 14:15～ スタッフ
15:00	定員30名				ダンスJAZZ30 30 14:45～岩田							
15:30					定員23名							
16:00					P&Pストレッチ 45 15:30～ 竹内							
16:30						キューバウンド 45 15:15～ 木戸						
17:00					ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45	定員20名						
17:30						ボディパンプ 45 16:30～ 二川						
18:00						エフェクトシェイプ 45 16:30～ 竹内						
18:30						キックボクシング スクール(有料) 17:00～ 金子						
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	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原										
20:30												
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木	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～金曜日 10:00～22:00
- 土曜日 10:00～21:00
- 日祝日 10:00～20:00

※水・火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

**<年末年始休館日>**  
12/30日(金)～1月3日(火)

※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。

