

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年4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	※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。																
10:00																	
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 ★		アクアピクス 45 10:30～ 片岡	メガダンス 45 10:30～ 亀田	骨盤ビューティ-30 10:30～西		アクアウェーブ30 10:30～滝		パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦 ★		※担当変更 アクアトライセット30 10:30～飯村	レギュラークラス 45 10:30～ 平野	Sintex45 10:30～ 亀田 ★		シナソロロジー30 10:30～片岡	
11:00																	
11:30	※時間変更 レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	ボリビュティストレッチ 45 11:30～ 綿引		※内容変更 バタフライ (入門) 月替 11:30～飯村	ファンクショナルI70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-ル30 11:20～西		※内容変更 背泳ぎ45 (中級) 11:15～ 吉田		ボリビュティ 45 11:30～ 竹内		健康教室 45 11:00～ 郡司	※NEW 流水15 11:15～			※NEW ほかほかリング20 11:10～荻谷	
12:00																	
12:30	※NEW ピギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI		※担当変更 ほかほかリング30 12:15～荻谷	ピギナーステップ 45 12:30～ 平野	フラダンス 45 12:15～ カフラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻		ピギナーステップ 45 11:45～ 大森		3日・10日 17日・24日 健康教室 45 11:00～ 郡司	※内容・時間変更 平泳ぎ (入門) 月替 11:45～仲田	エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内	スタートクラス 45 11:30～ 平野	※時間変更 アクアゲーム30 12:00～滝	
13:00																	
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野	スイングストレッチ 45 13:30～ 植松 ★		クロール45 (初級) 13:15～ 仲田	ボディパンプ 45 13:30～ 安達	太極拳 45 13:15～ 野村		※内容変更 バタフライ45 (初級) 13:15～ 仲田		スタートクラス 45 12:45～ 大森		ラテンエアロ 45 12:45～ 亀田	※NEW 平泳ぎ45 (中級) 12:30～ 吉田	ヘルピック ストレッチ30 12:30～竹内	メガダンス 45 12:30～ 亀田	※内容・時間変更 背泳ぎ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 定員25名			ボディパンプ 45 13:30～ 安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名		レベルアップ 14:15～ 佐々木 (月毎申込)		ローハイ 60 13:45～ 佐藤		ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田	健康教室 45 14:00～ 中川	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 ★	健康教室 45 14:00～ 中川	※内容・時間変更 クロール45 (中級) 13:45～ 福島
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 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》											
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	ボディコンパクト 45 18:30～ 鈴木	ボリビュティ30 18:45～安達			ピギナークラス 45 18:30～ 平野	I70ストレッチ 30 18:45～竹内											
19:30																	
20:00	オリジナル 45 19:30～ TERU	スマートコア 45 19:30～ 宮内 定員21名		※内容変更 クロール45 (初級) 月替 20:00～ 佐々木	ラテンエクス プレスコンサルサ45 19:30～ 亀田	ボリビュティ 45 19:30～ 竹内		※内容変更 バタフライ45 (初級) 月替 20:00～ 小室		マーシャルファイト 45 19:30～ 沼尻		レスミルズダンス 45 19:30～ 鴨志田	キックボクシング スクール(有料) 20:00～ 金子	フィンスイミング30 20:00～佐々木	ボディジャム 45 19:30～ SAKURA	※時間変更 ピリヤサフロ-ヨガ 60 19:00～ 匠 ★	
20:30																	
21:00	ボディステップ 45 20:30～ 安達 定員30名	ボリビュティ 45 20:30～ 西 ★			ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木	ボリビュティ 45 20:30～ 竹内 定員30名				ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI		ボディバランス 45 20:30～ 鴨志田 ★	20:00～ 金子	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	※内容変更 フォームチェック (上級) 20:30～
21:30																	
22:00																	

※プログラム配布はなくなり次第、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6年4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	スタートクラス30 10:30～綿引	ストレッチヨガ 45 10:30～ MARI ★		アクアウォーキング30 10:30～荻谷								
11:00				※NEW アクアピクス 45 11:15～ 沼尻	スタートクラス 45 11:00～ 大森	※時間変更 パワーヨガ 60 11:00～ 三浦 ★	ジュニアスクール 10:15 } 12:30 《キックボクシング》	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	タヒチアン 45 11:15～ 綿引	ストレッチボール30 11:30～スタッフ		※内容・時間変更 平泳ぎ45 〈初級〉 12:15～ 仲田	※NEW 週替り 45 12:00～	6日 レズミルスダンス SAKURA 13日 ビギナークラス 綿引 20日 メガダンス 亀田 27日 ビギナークラス 綿引			ボディコンバット 60	ハッピーストレッチ 45 12:15～ 関 ★		
12:00		定員25名		※内容変更 バタフライ45 〈中級〉 13:15～ 伊藤	※NEW 週替り 45 13:00～		キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子		※週替り45 13:15～	7日 ローハイ 祐 14日 ZUMBA 関 21日 ローハイ 祐 28日 ラテンエクスペ コンサルサ 亀田		
12:30	ローインパクト 45 12:15～ 平野	スッキリング30 12:15～スタッフ							※週替り45 14:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内 定員15名		
13:00												
13:30	スタートステップ 45 13:15～ 平野	大人から始める バレエ45 13:15～ 西 ★										
14:00	定員30名											
14:30	ダンス30 14:15～鈴木											
15:00	定員30名			6日 メガダンス 亀田 13日 ペルビック ストレッチ 綿引 20日 ファンクショナル エアロ 亀田 27日 ペルビック ストレッチ 綿引	定員23名							
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		※内容変更 スタートクラス30 19:30～塚原										
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤			※内容変更 背泳ぎ45 〈初級〉月替 20:00～ 佐々木								
20:30		レギュラークラス 45 20:15～ 塚原										
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木											
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。
 - マスクの着用は、個人の判断となります。
 - 体調が優れない方は、ご利用をお控えください。
 - 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。
 - レッスン開始15分前に整列。入場はレッスン開始5分前になります。
 - 入場・退場の消毒は任意といたします。消毒スプレーは設置してあるので、気になる方はご利用ください。
 - ご利用になった道具は、引き続き消毒・拭き取りをお願い致します。
 - ↑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。
 - 荷物を置いての場所取りは、他の方の迷惑になります。ご遠慮ください。
- ※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

皆様のご理解・ご協力をお願い致します


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

※スポーツ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

〈4月休館日〉
29日(月)・30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。

★マークはカルチャースクール参加可能なレッスンです
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。