

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年5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30 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 ★		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 ★		シナソロジ30 10:30～片岡
11:00						定員25名		※有料レッスン				健康教室 45 11:00～ 郡司				※担当変更
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	パルビューストレッチ 45 11:30～ 綿引		※内容変更	ファンクショナルI70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ30 11:20～西		背泳ぎ中級45 <有料> 11:15～ 吉田		ボ-ルビ-ラティス 45 11:30～ 竹内		流水15 11:15～	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		※担当変更
12:00				ぼかぼかリング30 12:15～荻谷		定員25名			ビギナーステップ 45 11:45～ 大森		1日・8日 15日・22日 29日	※内容変更				アクアゲーム30 12:00～滝
12:30	ビギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI			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		定員30名		※有料レッスン	平泳ぎ中級45 <有料> 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	※有料レッスン
13:00				※有料レッスン	ピギナーステップ 45 12:30～ 平野			※有料レッスン	スタートクラス 45 12:45～ 大森							背泳ぎ初級45 <有料> 12:45～ 伊藤
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野			クロール初級45 <有料> 13:15～ 仲田	定員30名		太極拳 45 13:15～ 野村	バタフライ初級45 <有料> 13:15～ 仲田		ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田		フィンスイミング30 13:30～佐々木	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 ★		※有料レッスン
14:00					ボディパンプ 45 13:30～ 安達				ローハイ 60 13:45～ 佐藤			健康教室 45 14:00～ 中川	定員30名			クロール中級45 <有料> 13:45～ 福島
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			ボディアタック 45 14:30～ 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>		ラテンエアロ 45 14:30～ 植松			ボディコンパクト 45 14:15～ 石川			
15:00										定員21名		1日・8日 15日・22日 29日				
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》													
17:30				ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45												
18:00																
18:30																
19:00	ボディコンパクト 45 18:30～ 鈴木	ボディイック30 18:45～安達			ピギナークラス 45 18:30～ 平野	17:00 ～ 19:30 《バトンダンスEX》		ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45		スタートクラス 45 18:30～ 沼尻			ボディコンパクト 45 18:30～ 石川			ジュニア スクール 16:00 ～ 19:00 《体操教室》
19:30																
20:00	オリジナル 45 19:30～ TERU	スマートコア 45 19:30～ 宮内		※有料レッスン	ラテンエクス プレスコンサルサ45 19:30～ 亀田				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	19:00～ 匠 ★	
20:30				平泳ぎ初級45 <有料> 月替 20:00～ 佐々木				※有料レッスン								
21:00	ボディステップ 45 20:30～ 安達	パルビューストレッチ 45 20:30～ 西 ★			ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木			フォームチェック上級 <有料> 20:30～		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～ 佐々木	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	
21:30	定員30名				定員30名											
22:00																

プールご利用の方へお知らせ ※朝10:00～12:00 月曜～金曜までプールレッスンは全て固定床で行います。お間違えの無いようお願い致します。

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年5月～

時間	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					スタートクラス 45 11:00～ 大森	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	5日 ※別紙参照 12日 ローインパクト 祐 19日 メガダンス 石川 26日 メガダンス 石川			
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		アクアピクス 45 11:15～ 沼尻					※週替り45 11:00～	ポディバランス 45 11:00～ 鴨志田 ★		ジュニア スクール 10:00 } 13:45
12:00		定員25名			週替り 45 12:00～				ポディコンパクト 60 12:00～ 石川			
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 定員20名		※有料レッスン 平泳ぎ初級45 《有料》 12:15～ 仲田		4日 ※別紙参照 11日 ビギナークラス 綿引 18日 メガダンス 亀田 25日 ビギナークラス 綿引						
13:00				※有料レッスン バタフライ中級45 《有料》 13:15～ 伊藤	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～	5日 ※別紙参照 12日 ローハイ 祐 19日 ZUMBA 関 26日 ZUMBA 関		
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 ★						アクアピクス 45 13:45～ 沼尻	※週替り45 14:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内 定員15名		流水15 13:45～
14:00	定員30名				ジュニア スクール 14:15～岩田 定員23名	ピンヤサフローヨガ 45 14:00～ 匠 ★						※有料レッスン 平泳ぎ初級45 《有料》月替 14:15～ 小室
14:30	リズムダンス30 14:15～鈴木 定員30名											
15:00				4日 ※別紙参照 11日 ペルビック ストレッチ 綿引 18日 ラテンエクスプレス コンサルサ 亀田 25日 ペルビック ストレッチ 綿引	P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内							
15:30												
16:00												
16:30					ポディバンプ30 16:15～二川 定員30名	エフェクトシェイプ 45 16:15～ 竹内		ジュニア スクール 14:30 } 18:30	シェイプサーキット30 15:15～住谷 定員20名	5日 ※別紙参照 12日 シバム HANAE 19日 ポディバンプ 二川 26日 シバム HANAE ※ポディバンプ定員30名		
17:00												
17:30					レスミルスコア30 17:00～宮内 定員30名							
18:00					ポディジャム 45 17:45～ HANAE							
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			ポディアタック 45 18:45～ 安達			マスターズ45 19:00～ 佐々木				
19:30												
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原		※有料レッスン バタフライ中級45 《有料》月替 20:00～ 佐々木								
20:30												
21:00	ポディコンパクト 45 20:30～ 鈴木	レギュラークラス 45 20:15～ 塚原										
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。ご注意ください。
- ※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

※ｽﾎｰﾝ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

<5月休館日>
30日(木)・31日(金)

※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。