

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 背泳ぎ中級45 <有料> 11:15～ 吉田 | | | 健康教室 45 11:00～ 郡司 | | | | ※担当変更 ほかほかリング20 11:10～吉田 | |
| 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 背泳ぎ <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30 11:20～西 | | ビギナーステップ 45 11:45～ 大森 | パルビューストレッチ 45 11:30～ 竹内 | 1日・8日 15日・22日 29日 | ※内容変更 クロール <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 | | | |
| 12:00 | | | | | ほかほかリング30 12:15～荻谷 | | | | アクアピクス 45 12:15～ 沼尻 | スタートクラス 45 12:45～ 大森 | ラテンエアロ入門30 12:45～亀田 | ※有料レッスン 平泳ぎ中級45 <有料> 12:30～ 吉田 | | | | 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 | | | | | | | 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 背泳ぎ初級45 <有料> 12:45～ 伊藤 | |
| 13:00 | | | | | ※有料レッスン 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 | | ※有料レッスン バタフライ初級45 <有料> 13:15～ 仲田 | ローハイ 60 13:45～ 佐藤 | 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 クロール中級45 <有料> 13:45～ 福島 |
| 13:30 | ローインパクト 45 13:30～ 平野 | | | | | ボディパンプ 45 13:30～ 安達 | | | レベルアップ 14:15～ 佐々木 <月毎申込> | | | 健康教室 45 14:00～ 中川 | | ボディコンパット 45 14:15～ 石川 | | | |
| 14:00 | | | | | | 定員30名 | POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 | | | | スマートコア30 14:30～植松 | 1日・8日 15日・22日 29日 | | | 2日・9日 16日・23日 | | |
| 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 | ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ボディコンパット 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 | 《バトンダンスEX》 ジュニア スクール 17:00 ～ 19:30 | | ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45 | スタートクラス 45 18:30～ 沼尻 | | | | ボディコンパット 45 18:30～ 石川 | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | オリジナル 45 19:30～ TERU | スマートコア 45 19:30～ 宮内 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | ※有料レッスン 平泳ぎ初級45 <有料> 月替 20:00～ 佐々木 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | |
| 12:00 | | 定員25名 | | | | | | | | | | |
| 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 | | ※有料レッスン 平泳ぎ初級45 〈有料〉 12:15～ 仲田 | 週替り 45 12:00～ | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 ★ | | ※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 | | | | | | |
| 14:00 | 定員30名 | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | リズムダンス30 14:15～鈴木 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 定員30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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ボディコンバット 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

<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。