

アトラス スタジオ プールプログラム

2018年5月vol.1 (2018/4/20発行)

	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																	9:30	
10:00	スイングストレッチ30 9:45～スタッフ チケット20名↑			脳活ウォーキング20 9:50～ 沖	太極舞30 9:40～亀田				スイングストレッチ30 9:45～スタッフ チケット20名↑			水泳の基礎30 9:30～吉田	Wupストレッチ20 10:00～スタッフ				10:00	
10:30	スタートクラス45 10:30～大森	ヨーガ 60 10:30～小林		サーキットアクア30 10:30～ 沖	メガダンス 60 10:30～亀田			リズムアクア30 10:30～ 吉田	パワーヨガ入門 60 10:30～三浦	スタートクラス45 10:30～郡司		サーキットアクア30 10:30～ 沖		ビューティー ヘルビス60 10:30～Maasa		シナプソロジー30 10:30～片岡	10:30	
11:00																	11:00	
11:30	ヒップホップEX45 11:30～松崎	太極拳入門 60 11:45～野村		水泳の基礎30 11:15～吉田							健康教室 11:00～ 12:00(登録制)	流水15 11:15～				スリキ水中運動30 11:15～飯村	11:30	
12:00				クロール45<初級> 12:00～吉田	ビギナークラス45 11:45～岡崎	ZUMBA45 11:45～柴田			アピックス 12:00～沼尻	ビギナーステップ45 11:45～大森 チケット40名↑	シェイプサーキット30 11:30～鈴木祐 チケット25名↑		バタフライ導入30 11:45～吉田	エフェクトシェイプ45 11:45～竹内	ビギナークラス45 11:45～平野		平泳ぎ初級 45 12:00～吉田	12:00
12:30	ベルビック ストレッチ60 12:30～綿引				ボディパンプ 60 12:45～AKIRA	フラダンス 60 12:45～カフラオハワイ											12:30	
13:00				有酸素水泳30 13:00～飯村													13:00	
13:30																	13:30	
14:00	レギュラークラス45 13:45～薄井	ストレッチボール30 13:45～中川 チケット35名↑		バタフライ45<中級> 13:45～伊藤	チケット40名↑												14:00	
14:30																	14:30	
15:00	スタートステップ30 14:45～平野 チケット40名↑	マットピラティス 60 14:30～MINA															15:00	
15:30																	15:30	
16:00	ローインパクト45 15:30～平野																16:00	
16:30																	16:30	
17:00		ジュニア スクール 16:15～ 18:30 《クラシックバレエ》															17:00	
17:30																	17:30	
18:00																	18:00	
18:30	ビギナークラス45 18:30～佐藤																18:30	
19:00																	19:00	
19:30	ボディコンバット45 19:30～鈴木	スマートコア30 ～筋膜リリース～ 19:30～宮内 チケット19名↑															19:30	
20:00																	20:00	
20:30	ボディアタック45 20:30～小沼	バレエエクササイズ45 20:20～西	ベルビック ストレッチ60 20:20～竹内														20:30	
21:00																	21:00	
21:30																	21:30	

変更

スイングストレッチ30
19:15～スタッフ
チケット20名↑

栄養パーソナル トレーニング



トレーニングは一生懸命やりますよね。
では食事はどうでしょう...。
質の良い身体は、質の良い食事からしか作れません。
毎年引っかかる人間ドック、リバウンドの繰り返しなど、トレーニングしていても変わらないと感じている方
薄着になる季節に向けて、真剣に食事を見直してみませんか？！
まずは「**お試しカウンセリング**」をお申し込みください。

営業時間

月～土・・・9:00～22:00
日祝日・・・9:00～20:00

※スポーツ施設のご利用は終了時間の15分前まで

休館日

- 5月 30日(水)・31日(木)
- 6月 29日(金)・30日(土)

●アトラスより会員の皆様へ●

- 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。
- 色のついているプログラムは、初心者でも安心してご参加頂けるプログラムです。



←アトラスメール配信登録はこちらから！
代行情報、祝日プログラムの情報etc...
配信致します。

	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	ZUMBA GOLD30 9:45～戸田			リングストレッチ20 9:50～臼井				ジュニア スクール 9:00～9:45 19日のみ				
10:30	ビギナークラス45 10:30～戸田	ストレッチボール45 10:30～スタッフ		アソキョウ 30 10:30～臼井	パワーヨガ 60 10:30～三浦			ジュニア スクール 10:15 11:15 《キックボクシング》				ジュニア スクール 10:00 11:45
11:00												
11:30		チケット35名		ミスノアクア45 11:15～君島								
12:00	スタートステップ30 11:30～綿引	ロコトレ30 11:30～スタッフ			スタートクラス45 11:45～大森							
12:30	オリジナル45 12:15～平野	タヒチアン45 12:15～綿引		初めてフィン30 12:15～飯村								
13:00												
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60 13:15～西		バタフライ45<初級> 13:00～伊藤								
14:00												
14:30	ViPR workout30 14:30～住谷	ピフィラティス 60 14:30～内島		平泳ぎ45<中級> 14:00～崎山								
15:00												
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	ZUMBA45 19:30～佐藤											
20:30												
21:00												
21:30												