

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年7月～

時間	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。																
10:30	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 定員25名		※内容変更 アクアウォーキング30 10:30～吉田	ZUMBA 45 10:45～ HARUNA	パワーヨガ入門 45 10:30～ マリ ★		健康教室 45 11:00～ 郡司	※担当変更 アクアトライセット30 10:30～荻谷	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	
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	ハルビューストレッチ 45 11:30～ 綿引		※時間変更 ほかほかリング30 11:30～荻谷	ファンクショナル70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ30 11:20～西 定員25名		※時間変更 アクアウェーブ30 11:15～滝		ハルビューストレッチ 45 11:30～ 竹内		健康教室 45 11:00～ 郡司	※内容変更 ほかほかリング20 11:10～飯村	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		
12:30	ビギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI		※時間・内容変更 クロール (入門)月替 12:30～飯村	ビギナーステップ 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	定員30名 ビギナーステップ 45 11:45～ 大森		定員30名 ハルビューストレッチ 45 11:30～ 竹内		※時間・内容変更 背泳ぎ (入門)月替 12:00～仲田			アクアゲーム30 12:00～滝	
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野			※内容変更 背泳ぎ初級45 (有料) 13:15～ 仲田	定員30名 ポディパンプ 45 13:30～ 安達	太極拳 45 13:15～ 野村		※内容変更 平泳ぎ初級45 (有料) 13:15～ 仲田		ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田		健康教室 45 14:00～ 中川	※時間・内容変更 背泳ぎ中級45 (有料) 12:45～ 吉田	ポディパンプ 45 13:15～ 三川	メガダンス 45 12:30～ 亀田	※内容変更 クロール初級45 (有料) 12:45～ 伊藤	
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			定員30名 ポディアタック 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 13:30～ 亀田		健康教室 45 14:00～ 中川	※時間・担当変更 フィンスイミング30 13:45～伊藤	定員30名 ポディコンパクト 45 14:15～ 石川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA ★	※内容変更 平泳ぎ中級45 (有料) 13:45～ 福島	
15:00						ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》				スマートコア30 14:30～植松 定員21名		3日・10日 17日・24日					
16:00																	
17:00		ジュニア スクール 17:00 ～ 18:15 《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	ポディコンパクト 45 18:30～ 鈴木																
19:00		ポディアタック30 18:45～安達															
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 バタフライ初級45 (有料)月替 20:00～ 佐々木	※NEW レスミルズダンス 45 19:30～ MIZUKI	ハルビューストレッチ 45 19:30～ 竹内											
20:30	ポディステップ 45 20:30～ 安達 定員30名	ハルビューストレッチ 45 20:30～ 西 ★															
21:00																	
21:30																	
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7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												
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	※担当・内容変更 グラウンディングヨガ 60 11:00～ tika ★	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
12:00												
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		※内容変更 パタフライ初級45 《有料》 12:15～ 仲田	※時間変更 週替り 45 12:00～	6日 ビギナークラス 綿引 13日 ビギナークラス 綿引 20日 ビギナークラス 綿引 27日 スマートコア 宮内 ※スマートコア定員21名				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												
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 ★		※内容変更 クロール中級45 《有料》 13:15～ 伊藤	ダンス中級30 13:00～岩田		キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子	アクアピクス 45 13:45～ 沼尻		※週替り45 13:15～	※時間変更 POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 宮内	
14:00	定員30名											
14:30	リズムダンス30 14:15～鈴木				ユーバウンド 45 14:00～ 鎌田							
15:00	定員30名				定員20名							
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤										
19:00												
19:30	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原										
20:00												
20:30	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										
21:00												
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

<7月休館日>
30日(火)・31日(水)

※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。

