

# Atrio Azamino Lesson Schedule

	TUE (火)			WED (水)			THU (木)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00									
9:30	9:20-10:10 Yogaフロア 大山幸子			9:20-10:20 Yogaフロアmix 古田由美	9:45-10:15 ハローウォーキング 小井亜津子		9:20-10:10 ピースリム Mikiyo	9:30-10:20 気功 中村美恵	
10:00									
10:30	10:20-11:10 ステップファン 相原正人	10:20-11:10 ビューティ ウォーク 大山幸子	10:20-10:50 パーソナルアクア (有料) 大谷沙代子	10:30-11:10 エアロスタート 小井亜津子	10:25-11:15 気功 肖徳陽	10:40-11:10 アクアウォーキング 小林かおる	10:30-11:15 FIGHT DO45 近澤啓輔	10:30-11:15 Julz Fit Yoga45 向山敬子	11:00-11:30 アクアウォーキング &ジョグ 渋谷亜樹
11:00			11:00-11:30 背泳ぎ/クロール 大谷沙代子[18]						
11:30	11:20-12:10 nani Aloha Toshie	11:25-12:10 BITS ベーシック 近澤啓輔	奇数月が背泳ぎ 偶数月がクロール 月替わりレッスンとなります。	11:25-11:55 POWER FIT30 鈴木宏彰	11:25-12:25 バレエ 小山 恵	11:20-11:50 平泳ぎ/バタフライ 小林かおる [18]	11:30-12:15 RPBコントロール 南知恵	11:25-12:25 マット ピラティス 向山敬子	11:40-12:10 アクアコンディショニング 渋谷亜樹[25]
12:00						奇数月が平泳ぎ 偶数月がバタフライ 月替わりレッスンとなります。			
12:30	12:20-13:20 太極拳42 小澤克江	12:20-13:20 ジャズダンス 入門 木澤豊	12:35-13:05 アクアファン30 Toshie[38]	12:05-13:05 マット ピラティス 上野弥生			12:30-13:20 nani Aloha 山崎照夫		
13:00									
13:30	13:30-14:15 ZUMBA KIYOMI	13:30-14:30 フラダンス スクール *有料スクール 樋川千津	13:30-14:15 スキルアップ スイム45 大谷沙代子[25]	13:15-14:15 ジャズダンス 入門 山川弘文	13:15-14:15 マットピラティス スクール *有料スクール 上野弥生	13:20-13:50 パーソナルアクア (有料) 鈴木宏彰	13:30-14:10 エアロスタート 山崎照夫	13:30-14:15 ベーシック スイムレッスン (有料) 小林かおる	
14:00									
14:30	14:25-15:05 ステップ スタート Yukko			14:30-15:20 ステップ マスター 真砂史郎	14:30-15:15 BITS ベーシック 小林かおる	14:00-14:30 背泳ぎ 鈴木宏彰 [18]	14:25-15:15 ステップファン 山崎照夫	14:15-15:15 フリースタイル ダンス Ryang	
15:00									
15:30	15:15-16:05 ステップ マスター Yukko	15:15-15:55 エアロスタート KIYOMI	15:25-15:55 アクアウォーキング 杉山遼	15:30-16:10 ステップ スタート Rie	15:30-16:10 マットピラティス 入門 真砂史郎	15:30-16:00 アクア ウォーキング&ジョグ 渋谷亜樹	15:30-16:00 ボール 飯島めぐみ	15:25-16:10 バレエストレッチ 小山恵	15:30-16:15 スイム マンスリー45 大谷沙代子[18]
16:00									
16:30	16:15-17:00 Julz Fit Yoga45 Yukko			16:25-17:10 Julz Fit Yoga45 Rie	16:25-16:55 アトリオスタジオ30 小林かおる		16:15-17:15 Yogaフロア 岡田朋子		16:30-17:00 パーソナルアクア (有料) 大谷沙代子
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30	19:35-20:15 ステップ スタート 五十嵐亮	19:15-20:15 Yogaフロア 斉藤由貴子	19:00-19:30 パーソナルアクア (有料) 山城智幸	19:30-20:10 エアロスタート 大久保寛子	19:10-20:10 坐る気功 名古屋勉		19:40-20:10 POWER FIT30 鈴木宏彰	19:35-20:15 マットピラティス 入門 岡峰淳	19:40-20:10 バタフライ/背泳ぎ 小林かおる
20:00			奇数月がクロール 偶数月が平泳ぎ 月替わりレッスンとなります。						奇数月がバタフライ 偶数月が背泳ぎ 月替わりレッスンとなります。
20:30	20:30-21:20 キック ボクシング 五十嵐亮	20:30-21:00 ストレッチボールR 田中恵未		20:25-21:15 ステップ マスター 平井杏奈	20:20-21:20 Yogaフロアmix 美紀		20:30-21:15 FIGHT DO45 岡峰淳	20:30-21:15 BITS ベーシック 鈴木宏彰	21:00-21:30 リラックス ナイト
21:00									
21:30									
22:00									
23:00									

現レッスンより変更された箇所が

# 2010年1月~

FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:20-10:05 ダンベル 浦口美砂	9:20-10:10 太極拳24 劉志			9:20-10:10 気功 肖徳陽		9:45-10:30 BITS ベーシック 新井悠介	9:30-10:20 Yogaフロア 下村友二	
10:15-11:00 RPB コントロール 吉村敏子	10:25-11:25 マット ピラティス 真砂史郎	10:00-10:30 ハロースイム 鈴木宏彰 [18]	10:10-10:50 エアロスタート 真砂史郎	10:20-10:50 ソシアルダンス入門 (池村ダンススクール)				10:30-11:00 パーソナルアクア (有料) 山城智幸
11:10-11:50 ステップ スタート MISAKI		10:40-11:10 クロール 鈴木宏彰 [18]	11:00-12:00 ソシアルダンス スクール *有料スクール 池村太郎	11:05-11:45 マットピラティス 入門 真砂史郎		10:45-11:35 ステップマスター 牧野奈津	10:35-11:35 太極拳24 肖徳陽	
12:00-12:50 Yoga フロア MISAKI	11:40-12:40 バレエスクール *有料スクール 鈴木富美子				11:30-12:00 パーソナルアクア (有料) 大谷沙代子			
13:00-13:50 太極拳48 王濤	13:00-13:50 nani Aloha 小井亜津子	12:30-13:15 スキルアップ スイム45 小林かおる [25]	12:10-13:00 ステップ マスター 真砂史郎		12:15-12:45 アクアウォーキング 大谷沙代子	11:50-12:40 キックボクシング 五十嵐亮	11:50-12:30 エアロスタート 牧野奈津	
14:00-14:30 ハローステップ Yaji	14:00-14:30 アトリオスタジオ30 杉山遼	14:10-14:40 アクアウォーキング 葉山亜希恵	13:10-14:00 ピースリム 五十嵐亮	13:10-13:55 GOLF コンディショニング 杉山遼		12:50-13:50 ボディシェイプ 五十嵐亮	12:50-13:50 ヒップホップ入門 万里	13:30-14:15 アクアファン45 葉山亜希恵 [38]
14:45-15:35 ピースリム Yaji	14:45-15:45 マットピラティス スクール *有料スクール SAORI	14:50-15:20 アクアファン30 葉山亜希恵 [38]	14:10-14:55 FIGHT DO45 杉山遼		14:15-14:45 アクア ウォーキング&ジョグ 池田浪	14:05-15:05 Yogaフロアmix 福澤将江	14:05-14:50 GOLF コンディショニング 竹江司	15:00-15:30 クロール/平泳ぎ 山城智幸 [18]
15:50-16:40 ステップ マスター 相原正人			15:05-15:55 ステップ マスター Toshie	15:00-16:00 バレエ入門 木村恵子	14:55-15:25 アクアファン30 池田浪 [38]	15:20-16:05 ダンベル 竹江司		奇数月がクロール 偶数月が平泳ぎ 月替わりレッスンとなりま す。
			16:10-17:00 エアロファン Toshie	16:10-17:10 フリースタイル ダンス Den		16:20-17:20 FIGHT DO60 近澤啓輔	16:20-17:20 ジャズダンス 入門 三島くみこ	
			17:15-18:00 POWER FIT45 杉山遼			17:35-18:20 Julz Fit Yoga45 近澤啓輔		18:00-18:30 リラックス ナイト
		18:20-18:50 パーソナルアクア (有料) 小林かおる	18:20-19:20 マット ピラティス SAORI		18:30-19:00 クロール 鈴木宏彰			
19:10-20:00 ステップファン 栗島直也	19:30-20:00 ストレッチ 大谷沙代子		19:30-20:20 ピースリム 山本愛未	19:30-20:00 バイクツアー 小林かおる				
20:15-21:05 エアロファン 栗島直也		20:20-20:50 スイムマンスリー30 大谷沙代子			21:00-21:30 リラックス ナイト			
		21:00-21:30 リラックス ナイト						

### グループエクササイズご参加について

1. 開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
2. 都合により、レッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合があります。
3. 【5】【12】【18】【25】【38】の数字表示は、レッスン当日フロントにてご予約が必要となります。(お電話のご予約はできません。)
4. (有料)は有料スクール及び有料レッスンとなります。
5. 有料スクールの詳細は別紙にてご案内いたします。フロントにてお問い合わせください。
6. 場所取り・割り込み など他の方に不快感を与える行為をご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
7. 携帯電話のお持込みはご遠慮ください。
8. 男性インストラクターには のマークがついています。
9. 祝祭日は特別スケジュールになります。別途、館内掲示又はホームページをご確認ください。
10. 「リラックスナイト」はレッスンではありません。プールの天井照明を暗くしています。

\*スケジュールの変更について  
施設内のインフォメーションボードもしくは、ホームページをご参照ください。  
<http://www.tokyu-sports.jp/atrio/>

で印されています。

# Atrio Azamino Lesson Schedule

2010年1月~

	TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00																		
9:30	9:20-10:10 Yogaフロア 大山幸子			9:20-10:20 Yogaフロアmix 古田由美	9:45-10:15 ハローウォーキング 小井亜津子		9:20-10:10 ピースリム Mikiyo	9:30-10:20 気功 中村美恵		9:20-10:05 ダンベル 浦口美砂	9:20-10:10 太極拳24 劉志			9:20-10:10 気功 肖徳陽				
10:00																		
10:30	10:20-11:10 ステップファン 相原正人	10:20-11:10 ビューティ ウォーク 大山幸子	10:20-10:50 パーソナルアクア (有料) 大谷沙代子	10:30-11:10 エアロスタート 小井亜津子	10:25-11:15 気功 肖徳陽	10:40-11:10 アクアウォーキング 小林かおる	10:30-11:15 FIGHT DO45 近澤啓輔	10:30-11:15 Julz Fit Yoga45 向山敏子		10:15-11:00 RPB コントロール 吉村敏子	10:25-11:25 マット ピラティス 真砂史郎	10:00-10:30 ハロースイム 鈴木宏彰 [18]	10:10-10:50 エアロスタート 真砂史郎	10:20-10:50 ソシアルダンス入門 (池村ダズスクール)				10:30-11:00 パーソナルアクア (有料) 山城智幸
11:00			11:00-11:30 背泳ぎ/クロール 大谷沙代子 [18]															
11:30	11:20-12:10 nani Aloha Toshie	11:25-12:10 BITS ベーシック 近澤啓輔	奇数月が背泳ぎ 偶数月がクロール 月替わりレッスンとなります。	11:25-11:55 POWER FIT30 鈴木宏彰	11:25-12:25 バレエ 小山 恵	11:20-11:50 平泳ぎ/バタフライ 小林かおる [18]				11:10-11:50 ステップ スタート MISAKI			11:00-12:00 ソシアルダンス スクール *有料スクール 池村太郎	11:05-11:45 マットピラティス 入門 真砂史郎				11:30-12:00 パーソナルアクア (有料) 大谷沙代子
12:00						奇数月が平泳ぎ 偶数月がバタフライ 月替わりレッスンとなります。												
12:30	12:20-13:20 太極拳42 小澤克江	12:20-13:20 ジャズダンス 入門 木澤豊	12:35-13:05 アクアファン30 Toshie [38]	12:05-13:05 マット ピラティス 上野弥生						12:00-12:50 Yoga フロア MISAKI	11:40-12:40 バレエスクール *有料スクール 鈴木富美子			12:10-13:00 ステップ マスター 真砂史郎				12:15-12:45 アクアウォーキング 大谷沙代子
13:00																		
13:30	13:30-14:15 ZUMBA KIYOMI	13:30-14:30 フラダンス スクール *有料スクール 樋川千津	13:30-14:15 スキルアップ スイム45 大谷沙代子 [25]	13:15-14:15 ジャズダンス 入門 山川弘文	13:15-14:15 マットピラティス スクール *有料スクール 上野弥生	13:20-13:50 パーソナルアクア (有料) 鈴木宏彰				13:00-13:50 太極拳48 王濤	13:00-13:50 nani Aloha 小井亜津子			13:10-14:00 ピースリム 五十嵐亮	13:10-13:55 GOLF コンディショニング 杉山遠			13:30-14:15 アクアファン45 葉山亜希恵 [38]
14:00																		
14:30	14:25-15:05 ステップ スタート Yukko			14:30-15:20 ステップ マスター 真砂史郎	14:30-15:15 BITS ベーシック 小林かおる	14:00-14:30 背泳ぎ 鈴木宏彰 [18]				14:00-14:30 ハローステップ Yaji	14:00-14:30 アトリオスタジオ30 杉山遠			14:10-14:55 FIGHT DO45 杉山遠				14:15-14:45 アクア ウォーキング&ジョグ 池田洸
15:00																		
15:30	15:15-16:05 ステップ マスター Yukko	15:15-15:55 エアロスタート KIYOMI	15:25-15:55 アクアウォーキング 杉山遠	15:30-16:10 ステップ スタート Rie	15:30-16:10 マットピラティス 入門 真砂史郎	15:30-16:00 アクア ウォーキング&ジョグ 池田洸				14:45-15:35 ピースリム Yaji	14:45-15:45 マットピラティス スクール *有料スクール SAORI			15:05-15:55 ステップ マスター Toshie	15:00-16:00 バレエ入門 木村恵子			15:00-15:30 クロール/平泳ぎ 山城智幸 [18]
16:00																		
16:30	16:15-17:00 Julz Fit Yoga45 Yukko			16:25-17:10 Julz Fit Yoga45 Rie	16:25-16:55 アトリオスタジオ30 小林かおる													
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00			19:00-19:30 パーソナルアクア (有料) 山城智幸															
19:30	19:35-20:15 ステップ スタート 五十嵐亮	19:15-20:15 Yogaフロア 斉藤由貴子	19:40-20:10 クロール/平泳ぎ 山城智幸	19:30-20:10 エアロスタート 大久保寛子	19:10-20:10 坐る気功 名古屋勉					19:10-20:00 ステップファン 栗島直也	19:30-20:00 ストレッチ 大谷沙代子			19:30-20:20 ピースリム 山本愛未	19:30-20:00 バイクツアー 小林かおる			
20:00																		
20:30	20:30-21:20 キック ボクシング 五十嵐亮	20:30-21:00 ストレッチボールR 田中恵未	奇数月がクロール 偶数月が平泳ぎ 月替わりレッスンとなります。	20:25-21:15 ステップ マスター 平井杏奈	20:20-21:20 Yogaフロアmix 美紀					20:15-21:05 エアロファン 栗島直也			20:20-20:50 スイムマンスリー30 大谷沙代子					
21:00																		
21:30			21:00-21:30 リラックス ナイト															
22:00																		
23:00																		

**グループエクササイズご参加について**

- 1.開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- 2.都合により、レッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合があります。
- 3.【5】【12】【18】【25】【38】の数字表示は、レッスン当日フロントにてご予約が必要となります。(お電話のご予約はできません。)
- 4.【有料】は有料スクール及び有料レッスンとなります。フロントにてお問い合わせください。
- 5.有料スクールの詳細は別紙にてご案内いたします。
- 6.場所取り・割り込み など他の方に不快感を与える行為をご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
- 7.携帯電話のお持込みはご遠慮ください。
- 8.男性インストラクターには のマークがついています。
- 9.祝祭日は特別スケジュールになります。別途、館内掲示又はホームページをご確認ください。
- 10.「リラックスナイト」はレッスンではありません。プールの天井照明を暗くしています。

\*スケジュールの変更について  
施設内のインフォメーションボードもしくは、ホームページをご参照ください。  
http://www.tokyu-sports.jp/atrio/

現レッスンより変更された箇所が で印されています。