

	火			水			木			金			土			日			
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
9:00																			
10:00	9:40~10:10 ストレッチ 浦口 美砂	9:30~10:15 ヨガ[静]45 MAYO		9:35~10:20 ヨガ[静]45 里美			FIGHT DO 9:45~10:30 FIGHT DO 45 岡峰 淳	9:40~10:30 気功 中村 美恵		9:30~10:15 ダンベル 浦口 美砂	9:20~10:20 太極拳24 劉志			9:20~10:10 気功 肖徳陽		9:25~10:25 リラックスヨガ 下村 友二	9:40~10:25 BITSベータ 飯島 めぐみ		
11:00	10:25~11:15 ステップジャム 相原 正人	10:30~11:00 カーディオスタート 浦口 美砂	10:40~11:10 背泳ぎ/クロール 泉田 智子 [18]	10:30~11:15 RPBコントロール 飯室 有希子	10:25~11:15 気功 肖徳陽	10:30~11:00 スキルアップスイム30 横山 優秀 [18]	10:45~11:30 美Body Yukko	10:50~11:20 ピラティスフロー 岡峰 淳	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野 順子 [38]	10:30~11:15 RPBコントロール 浜田 亜希	10:30~11:15 バレエダンス ストレッチ 鈴木 富美子		10:00~10:50 ステップビート 松崎 玲子	10:20~10:50 ソシアルダンス入門 池村ダンススクール		10:35~11:20 美Body 牧野 奈津	10:35~11:35 太極拳24 肖徳陽		
12:00	11:30~12:15 BITSベータ 田中 恵未	Aloha 11:25~12:15 nani Aloha 加賀尾 元美	11:20~11:50 パーソナルアクア 泉田 智子 *有料	11:30~12:15 美Body 牧野 奈津	11:25~12:25 バレエ入門 中田 豊明	11:10~11:40 ディスタンス30 横山 優秀 [18]	11:45~12:35 ステップジャム Yukko	11:50~12:35 健美操45 神馬 加奈	11:10~11:40 クロール 大野 順子 [18]	11:30~12:00 ボール 浦口 美砂	11:25~12:25 バレエスクール 鈴木 富美子 *有料スクール	11:25~11:55 パーソナルアクア 芳賀 晴香 *有料	11:00~12:00 池村 太郎の ソシアルダンス スクール 池村 太郎 *有料スクール	11:00~11:30 アクアウォーキング 村田 智裕 [38]	11:00~11:30 アクアウォーキング 村田 智裕 [38]	11:35~12:25 ステップビート 牧野 奈津	11:30~12:00 パーソナルアクア 松田 涼南 *有料	12:10~12:40 アクアウォーキング 松田 涼南 [38]	
13:00	12:30~13:30 ジャズダンス 木澤 豊	12:30~13:30 太極拳42 克江	12:40~13:10 アクアウォーキング 浦口 美砂 [38]	12:30~13:10 ステップ ベータ 牧野 奈津	12:45~13:45 Healing Hawaiian Hula 梶原 こずえ *有料スクール	13:20~13:50 アクアウォーキング 細矢 宏星 [38]	Aloha 12:45~13:35 nani Aloha 山崎 照夫	12:50~13:35 ピラティス ベータ 美紀	12:55~13:25 POWER CARDIO 30 西元 悟	12:40~13:25 スキルアップ スイム45 芳賀 晴香 [25]	12:25~13:10 HOUSE-ダンス 入門45 小野藤 克	12:15~13:00 BITSベータ 佃 啓輔	12:40~13:25 RPBコントロール chihiro	12:40~13:25 スキルアップ スイム45 松田 涼南 [18]	13:25~13:55 パーソナルアクア 松田 涼南 *有料	12:40~13:25 ジャズダンス 木澤 豊	12:30~13:30 太極拳42 克江	12:50~13:20 スイムマンズリー30 松田 涼南 [18]	
14:00	ZUMBA 13:55~14:40 ZUMBA 樋口 真由	13:45~14:15 ストレッチボールR/T 戸島 郁子 奇数週はR/ 偶数週はTを実施	14:00~14:45 スキルアップ スイム45 三枝 遼 [25]	13:20~14:20 ヨガ[流] 美幸	13:55~14:25 ストレッチ 門脇 こずえ	13:45~14:25 カーディオ ベータ 山崎 照夫	14:05~14:35 ストレッチボールR 飯島 めぐみ	14:30~15:15 基礎から学ぶ平泳ぎ 佃 啓輔 *有料スクール	13:45~14:30 ヨガ[静]45 Miyuki	Aloha 13:40~14:30 nani Aloha Toshie	13:25~14:10 ZUMBA 小野藤 克	13:20~14:20 パワーヨガ 小笠原 早記	13:40~14:40 ヨガ[静] 下村 友二	13:35~14:05 トータルシェイプ 西元 悟	14:15~14:45 ストレッチボールR 西元 悟	13:55~14:40 ZUMBA 留加	13:40~14:40 ヨガ[静] 下村 友二	14:15~14:45 ストレッチボールR 西元 悟	
15:00	14:55~15:45 ステップビート Toshie	14:50~15:35 ヨガ[静]45 樋口 真由		14:30~15:00 ボール 谷川 アツシ	14:35~15:35 ピラティス ベータ 真砂 史郎	15:15~15:45 アクアウォーキング 松田 涼南 [38]	14:45~15:15 ダンベル30 飯島 めぐみ	14:45~15:45 ジャズダンス 山川 弘文	14:30~15:15 基礎から学ぶ平泳ぎ 佃 啓輔 *有料スクール	14:45~15:30 ZUMBA Miyuki	14:45~15:15 アクアウォーキング Toshie [38]	14:40~15:30 ステップジャム 山崎 照夫	14:35~15:35 バレエ 堀 浩子	14:55~15:40 ダンベル 浦口 美砂		14:40~15:30 ステップジャム 山崎 照夫	14:35~15:35 バレエ 堀 浩子	14:55~15:40 ダンベル 浦口 美砂	
16:00	16:00~17:00 42式 総合太極拳 劉志 *有料スクール			15:45~16:35 ステップジャム 真砂 史郎	15:45~16:45 姿勢改善 スクール 谷川 アツシ *有料スクール	15:55~16:25 クロール 松田 涼南 [18]	15:35~16:20 リラックスヨガ45 Izumi	15:25~16:10 スイムマンズリー45 佃 啓輔 [18]	15:45~16:30 ZUMBA Miyuki	15:25~15:55 アクアウォーキング Toshie [38]	15:45~16:30 美Body 山崎 照夫	15:45~16:30 美Body 山崎 照夫	15:55~16:40 ZUMBA 留加		15:45~16:30 美Body 山崎 照夫	15:55~16:40 ZUMBA 留加		15:55~16:40 ZUMBA 留加	
17:00				16:30~17:00 パーソナルアクア 松田 涼南 *有料	16:15~16:45 パーソナルアクア 佃 啓輔 *有料	16:30~17:00 パーソナルアクア 松田 涼南 *有料	16:15~16:45 パーソナルアクア 佃 啓輔 *有料	16:15~16:45 パーソナルアクア 佃 啓輔 *有料	16:15~16:45 パーソナルアクア 佃 啓輔 *有料	15:45~16:30 RITMOS45 堀成伸	15:25~15:55 アクアウォーキング Toshie [38]	15:45~16:30 美Body 山崎 照夫	15:55~16:40 ZUMBA 留加		15:45~16:30 美Body 山崎 照夫	15:55~16:40 ZUMBA 留加		15:55~16:40 ZUMBA 留加	
18:00																			
19:00	19:15~20:15 HOUSE- ダンス YUCO	19:10~19:55 ピラティス ベータ 武久 あみ		19:10~20:00 ステップジャム 大城戸 美香	19:15~20:00 バレエ入門45 岡田 朋美		19:15~19:55 ステップベータ 小野藤 克	19:00~19:30 パーソナルアクア 室岡 絵穂 *有料	19:35~20:20 ピラティス ベータ 岡峰 淳	19:20~20:20 フリースタイル ダンス コウタロー	19:30~19:30 ヨガ[流] kazuyo	17:15~18:15 ピラティス ベータ 美紀	18:30~19:30 ヨガ[流] kazuyo		17:15~18:15 ピラティス ベータ 美紀				
20:00				20:15~21:05 カーディオジャム 大城戸 美香	20:20~21:20 ヨガ[静] 美紀		20:05~20:55 カーディオジャム 小野藤 克	18:20~18:50 パーソナルアクア 室岡 絵穂 *有料	20:30~21:15 FIGHT DO 45 岡峰 淳										
21:00			21:00~21:30 リラックスナイト				21:00~21:30 リラックスナイト	19:00~19:30 パーソナルアクア 室岡 絵穂 *有料											
22:00																			
22:30																			

●サークルメンバー募集中!
【ウォーキングサークル】※要登録
奇数土曜 10:00~11:00
ポールウォーキングで
屋外を楽しく満喫!
【ランニングサークル】※要登録
偶数土曜 10:00~11:00
仲間と一緒に楽しく走ろう!
詳細は館内掲示・HPにて
ご確認ください。

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. ■は有料スクール及び有料レッスンとなります。
3. 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。
4. 場所取り・割り込みなど他の方に不快感を与える行為は
ご遠慮いただき、快適な空間作りにご協力ください。
5. 携帯電話のお持ち込みはご遠慮ください。
6. 男性インストラクターには●のマークがついています。
7. 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。
8. 「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。
9. スタジオ・プールの空き時間については、
パーソナルトレーニング等で使用する場合があります。
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
10. ■ 初心者・初級者におすすめのレッスンとなります。
*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.com/atrio/> 201807-00

●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。 ●ホームページから代行の確認ができます。 ●レッスン名表記において「/」の記載がある場合は左側が奇数週、右側が偶数週となります。