




















アトリオ ドゥーエ Next 青葉台 2023年10月～レッスンスケジュール

	TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アクア25名 泳法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アクア25名 泳法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アクア25名 泳法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アクア25名 泳法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アクア25名 泳法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アクア25名 泳法20名]
9:00																		
10:00	9:30~10:15 あめのもり メソッド B to B 齋藤由香里	9:30~10:15 ヨガ【静】 YUI	10:00~10:30 アクアウォーキング 村田智裕	9:40~10:25 ヨガ【流】 Miyuki	9:40~10:25 HOT 美ボディヨガ 斉藤志乃 [定員25名] [バスタオルをご持参ください]	10:00~10:30 ハロースイム 福嶋純子	9:30~10:00 姿勢改善 寺島淑子	9:30~10:30 太極拳48式 今野美加江 ※スクール	10:15~10:45 アクアウォーキング 斉藤志乃	9:50~10:35 Aloha naniAloha Azusa [定員30名]	9:30~10:15 HOT 美姿勢 楠本彩 [定員25名] [バスタオルをご持参ください]	9:55~10:25 ディスタンス 三枝遼	10:00~10:30 OXIGENO 9:45~10:30 OXIGENO 寺島淑子	9:55~10:40 太極拳24 晶 [aki]	10:00~10:30 アクアミックス 渋谷亜樹	9:40~10:20 ステップベーシック 牧野奈津 [定員30名]	9:40~10:25 リラクソスヨガ 梅原菜摘美	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子
11:00	10:30~11:15 気功 中村美恵	10:30~11:00 ストレッチボールR/T 福嶋純子 奇数週はR、偶数週はT	10:45~11:15 アクアカーディオ 村田智裕	10:40~11:25 ZUMBA Miyuki [定員30名]	10:50~11:20 ストレッチ 花田紗季	10:45~11:15 クロール 福嶋純子	10:15~11:00 カーディオビート 小野藤克	10:45~11:15 ストレッチボールR 木戸恵美	11:00~11:30 アクアカーディオ 斉藤志乃	10:50~11:20 トータルシェイプ スタッフ	10:40~11:25 ベーシック ピラティス Aoi	10:40~11:10 背泳ぎ 三枝遼	10:45~11:30 カーディオ ジャム 林 [定員30名]	10:55~11:40 SH'BAM AYAKO [定員25名]	10:45~11:15 アクアカーディオ 渋谷亜樹	10:35~11:20 美Body 牧野奈津 [定員30名]	10:40~11:25 ZUMBA 村田智裕 [定員25名]	11:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子
12:00	11:30~12:15 POWER 中澤優雅 [定員30名]	11:15~12:00 リラクソスヨガ Aoi	11:30~12:00 パーソナルアクア 福嶋純子	11:40~12:25 FIGHT DO 小川絵里香 [定員30名]	11:35~12:20 太極拳24 克江	11:25~12:10 スクール 福嶋純子	11:15~12:00 ZUMBA 小野藤克 [定員30名]	11:30~12:00 トータルシェイプ 木戸恵美	11:20~12:20 スクール 三枝遼	11:40~12:20 ステップベーシック 斉藤志乃 [定員30名]	11:40~12:10 姿勢改善 浦口美砂	12:05~12:35 パーソナルアクア 三枝遼	11:45~12:30 ステップビート 林 [定員30名]	12:00~12:45 パワーヨガ 美幸	11:45~12:15 パタフライ 福嶋純子	11:35~12:20 MEGADANZ 木戸恵美 [定員30名]	11:45~12:30 ベーシック ピラティス 岡田朋美	11:15~12:00 アクアカーディオ 大野順子
13:00	12:30~13:15 カーディオ ジャム Maria [定員30名]	12:20~12:50 カーディオスタート 渡邊綾子 [定員25名]	12:10~12:40 平泳ぎ 福嶋純子	12:40~13:25 美Body 斉藤志乃 [定員30名]	12:35~13:05 カーディオスタート スタッフ [定員25名]	12:35~13:05 アクアウォーキング 中村文保	12:15~13:00 パワーヨガ 美幸	12:20~13:00 カーディオ ベーシック 斉藤志乃 [定員25名]	12:45~13:15 スキルアップスイム 三枝遼	12:35~13:20 ステップビート 牧野奈津 [定員30名]	12:35~13:20 LesMills BODYCOMBAT 12:35~13:20 BODY COMBAT kaori [定員25名]	12:35~13:05 アクアウォーキング 浦口美砂	13:00~13:45 ヨガ【静】 美幸	13:00~13:45 あめのもり メソッド B to B 幸恵	12:30~13:00 背泳ぎ 福嶋純子	12:40~13:25 UBOUND 中澤優雅 [定員25名]	12:50~13:35 バレエ入門 岡田朋美 [定員22名]	12:40~13:35 UBOUND 中澤優雅 [定員25名]
14:00	13:30~14:15 美Body 長谷山留美 [定員30名]	13:05~13:45 ステップベーシック 渡邊綾子 [定員25名]	13:20~14:20 スクール 馬場浩希	13:45~14:30 ヨガ【静】 あさ美	13:20~14:05 JAZZダンス入門 木澤豊 [定員25名]		13:15~14:00 OXIGENO 13:15~14:00 OXIGENO 寺島淑子	13:15~14:00 健美操 神馬加奈	13:30~14:00 ディスタンス 三枝遼	14:45~15:30 あめのもり メソッド B to B hitomi	13:40~14:25 BODYPUMP kaori [定員30名]	13:20~13:50 スキルアップスイム 三枝遼	14:00~14:45 あめのもり メソッド B to B 幸恵	14:00~14:45 あめのもり メソッド B to B 幸恵	13:45~14:30 BITSベーシック 浦口美砂	13:55~14:40 TOP RIDE 楠本彩 [定員15名]	14:25~14:55 平泳ぎ 巨洋祐	
15:00	14:30~15:15 ZUMBA 小倉亜季 [定員30名]	14:05~14:50 BITSベーシック 飯島めぐみ	14:30~15:00 スキルアップスイム 馬場浩希	14:45~15:30 カーディオビート 松嶋玲子 [定員30名]	14:20~15:05 フリースタイル ダンス入門 木澤豊 [定員25名]		14:15~15:00 ステップアップ ピラティス 寺島淑子	14:15~15:00 MEGADANZ OSAYA [定員25名]		15:15~16:00 ボディメイクヨガ 浦口美砂	14:40~15:10 スタートピラティス 楠本彩	14:25~14:55 パタフライ 佐藤理恵	15:00~15:45 ピラティス [コンディショニング] AKEMI ※スクール	15:00~15:30 パーソナルアクア 小川絵里香	14:55~15:30 LesMills BODYCOMBAT 14:55~15:30 BODY COMBAT Akiho [定員30名]	15:00~15:30 ストレッチボールT 浦口美砂	15:10~15:40 パタフライ 巨洋祐	
16:00	15:30~16:15 OXIGENO 寺島淑子	15:10~15:55 バレエ入門 中田豊明 [定員22名]	15:10~15:40 パーソナルアクア 馬場浩希	15:45~16:30 ステップビート 松嶋玲子 [定員30名]	15:20~16:05 ベーシック ピラティス 寺島淑子		15:15~16:00 ボディメイクヨガ 浦口美砂	15:15~16:00 ソシアルダンス 入門 柳川純子 [定員26名]		16:15~17:15 ソシアルダンス 柳川純子 ※スクール	15:35~16:20 バレエ 七奈 [定員22名]	15:10~15:55 スクール 佐藤理恵	16:00~16:45 ピラティス [アラカルト] AKEMI	15:40~16:25 スキルアップ スイム 小川絵里香	16:10~16:55 VIRTUAL UBOUND VR [定員20名]	15:45~16:30 マンスリーヨガ Kazuyo ※スクール	15:55~16:40 ディスタンス 巨洋祐	
17:00	16:30~17:00 転倒予防 楠本彩 [定員20名]	16:10~16:55 スキルアップ バレエ 中田豊明 ※スクール		16:45~17:15 FIGHT DO VR [定員20名]			16:15~17:15 ソシアルダンス 柳川純子 ※スクール			17:35~18:35 バレエ 堀浩子 ※スクール	16:35~17:35 バレエ ~センター レッスン強化~ 七奈 ※スクール	16:05~16:35 パーソナルアクア 佐藤理恵	17:10~17:40 X55 VR [定員20名]	16:45~17:30 ヨガ【流】 Kazuyo	17:10~17:40 VIRTUAL UBOUND VR [定員20名]	16:45~17:30 ヨガ【流】 Kazuyo	16:35~17:20 SH'BAM AKANE [定員25名]	17:50~18:20 BODYJAM AKANE [定員25名]
18:00	17:15~18:15 フラダンス 野崎夏子 ※スクール			17:30~18:00 POWER VR [定員20名]			17:15~18:15 リメイクボディ 浦口美砂 ※スクール				17:45~18:15 MEGADANZ VR [定員20名]		17:50~18:10 HYPERC VR [定員20名]			17:50~18:20 VIRTUAL UBOUND VR [定員20名]		
19:00	19:00~19:45 ヨガ【静】 Misa	19:20~19:50 ストレッチ 宇田川翔	19:20~19:50 パーソナルアクア 佃啓輔	18:15~19:00 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]														
20:00	20:00~20:45 MEGADANZ 木戸恵美 [定員30名]	20:05~20:50 ステップアップ ピラティス 真砂史郎	20:00~20:30 クロール 佃啓輔	19:25~20:10 あめのもり メソッド B to B chihiro	19:15~20:00 BODY BALANCE 桃乃	19:15~19:45 パーソナルアクア 松本行永	19:15~20:00 POWER 佃啓輔 [定員30名]	19:55~20:25 WARMストレッチ 高橋絵莉子 [定員25名]	19:25~19:55 パタフライ 植木康広	19:15~20:00 ベーシック ピラティス 岡峰淳	19:15~20:00 UBOUND MACHI [定員25名]	19:25~19:55 パタフライ 植木康広	19:55~20:25 WARMストレッチ 高橋絵莉子 [定員25名]	19:25~19:55 パタフライ 植木康広				
21:00	20:45~21:15 スキルアップスイム 佃啓輔			20:30~20:45 HYPERC VR [定員20名]	20:15~21:00 BODY COMBAT 桃乃 [定員25名]	20:40~21:10 パタフライ 松本行永	20:15~21:00 ZUMBA 平山真実 [定員30名]	20:40~21:25 HOT 美ボディヨガ 高橋絵莉子 [定員25名] [バスタオルをご持参ください]	20:20~21:05 ディスタンス 佃啓輔	20:20~21:05 FIGHT DO 岡峰淳 [定員30名]	20:15~21:00 パワーヨガ Kazuyo	20:10~20:40 背泳ぎ 植木康広	20:50~21:20 パーソナルアクア 植木康広					
22:00																		

①体調の優れない場合は、レッスンへのご参加はご遠慮ください。 ③レッスンはすべて予約制です。
 ②レッスンの途中入退場はご遠慮ください。 ※予約開始日はプランにより異なります。詳細はホームページをご確認ください。
 ④スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。
 ※今後の状況により、引き続き特別スケジュールとなる場合がございます。最新情報はHPよりご確認ください。

RADICAL VIRTUAL				
ラディカルバーチャルとは・・・世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる映像プログラムです。迫力の映像と音楽で、最先端のレッスンが楽しみいただけます。初心者の方や体力に自信の無い方にも安心して参加できる内容です。				
クラス名	強度	難易度	内 容	
ELEVEN 	☆☆☆	★★	効果的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることができます。心身ともに、よりレベルアップすることが出来るプログラムです。	
FIGHT DO 	☆☆☆	★★	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。	
X55 	☆☆☆	★★	エネルギーで高強度のエクササイズ。下半身を中心とした、バリエーション豊富な刺激を身体に与え、運動強度を自由に調節することが可能です。	
HYPER C 	☆☆☆	★★	短時間で腹筋と殿筋を強化し、腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。体幹の安定性や強さが向上出来ます。	
MEGADANZ 	☆☆☆	★★	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果も大いに期待できます。	
OXIGENO 	☆☆☆	★★	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っていきます。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。	
UBOUND 	☆☆☆	★★	トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。	
KIMAX 	☆☆☆	★★	ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせてことなく自分のペースでサンドバックに直接パンチやキックを打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。	
POWER 	☆☆☆	★★	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。	
FACTOR F 	☆☆☆	★	専用のサスペンションを使用し、カラダの癖やバランスを改善。しなやかな動けるカラダへと導きます。	
AERO 	☆☆☆	★	簡単にエキサイティングでエネルギーな動きのプログラム。シンプルで効果的な運動で脂肪燃焼!	
YOGA 	☆☆	★	様々なポーズ・呼吸法により、心のバランス・筋肉への刺激・ナチュラルな姿勢・内臓の活性化など、心身の最適な状態を目指します。	
STRETCHING 	☆	★	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。	
STEP 	☆☆☆	★	脂肪を素早く燃焼し、体幹(コア)を活性化する有酸素運動です。楽しく運動出来るまさに王道のステップワークアウト!	

※☆☆★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆☆★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
 ※店舗によって導入されていないプログラムがございます。

LES MILLS VIRTUAL <small>トップインストラクターが教える、最高の音楽にのせた世界トップクラスのバーチャルフィットネスプログラムです。</small>					
クラス名	時間	強度	難易度	内 容	
LES MILLS SPRINT 	30分	☆☆☆	★	最速で成果を出すことを目的に考案された、30分間の高強度インターバルトレーニング(HIIT)インドアサイクリングのワークアウトプログラムです。(所定枠内へ:強度☆☆☆ 難易度☆)	
THE TRIP 	40分	☆☆	★	アップダウンのあるサイクリング運動とデジタル映像で構成された、40分間のワークアウトです。	
RPM 	45分	☆☆	★	サイクリングでのヒルクライムやスプリント運動によってカロリーを燃焼し、心肺機能を鍛える、世界最先端のサイクリングワークアウトです。	

有料レッスン/スクール 詳細はフロントにお問い合わせください。

※☆☆★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆☆★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
 ※店舗によって導入されていないプログラムがございます。