



アトリオ ドゥーエ Next 二子玉川 2024年7月～レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				THU (木)				FRI (金)				SAT (土)				SUN (日)							
	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名				
9:00																												
10:00	9:35~10:20 美Body 牧野奈津	9:45~10:15 ストレッチ スタッフ		9:45~10:15 アクアミックス 渋谷亜樹 [定員25名]	9:40~10:25 ヨガ【静】 小林謙	9:30~10:15 バレエ入門 七奈 [定員24名]	9:40~10:10 カーディオスタート 山内麗衣名		9:35~10:20 Aloha 9:40~10:25 nani Aloha Toshie	9:35~10:20 あめのもり メソッドBtoB 角田淳子	10:00~10:45 Kids スクール	10:00~10:30 スキルアップスイム 小林馨	9:35~10:20 美body 牧野奈津	9:50~10:20 カーディオスタート 長木佑美花		10:00~10:30 アクアカーディオ 中村文保					9:40~10:25 バレエ 堀浩子 [定員24名]				9:45~10:45 ワンポイント スイム 梅埜昌子 ※スクール			
11:00	10:35~11:20 ステップ ビート 牧野奈津 [定員36名]	10:35~11:20 JAZZダンス KITAHARA		10:30~11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹	10:40~11:25 MEGADANZ 山内麗衣名	10:40~11:25 BODYPUMP 渡辺光 [定員35名]	10:40~11:40 ポワントクラス (超入門～入門) 七奈 ※スクール	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子	10:40~11:25 美Body Toshie	10:35~11:20 ステップアップ ピラティス 貴月あゆむ		10:45~11:15 ディスタンス 小林馨	10:35~11:15 カーディオ ベーシック 牧野奈津	10:35~11:20 ヨガ【流】 Misa		10:45~11:15 ミッドトレーニング 中村文保 [定員25名]					10:45~11:30 BITS ベーシック 秋元美寛	10:40~11:40 ヴァリエーション クラス 堀浩子 ※スクール				11:00~11:30 平泳ぎ 梅埜昌子		
12:00	11:35~12:20 あめのもり メソッド BtoB 吉村敏子	11:40~12:25 BODY BALANCE 齋藤香帆	11:35~12:05 Step upジャズダンス KITAHARA	12:00~13:00 レパルアップ スイムW 矢野貴寛 & 吉次恭祐 ※スクール	11:40~12:25 ステップ ジャム 今吉誠一 [定員36名]	11:40~12:25 ZUMBA 小倉亜季	12:30~13:15 100歳まで伸びるための ヒップホップダンス 松尾タカシ ※スクール	12:10~12:40 パーソナルアクア 矢野貴寛	11:50~12:20 TOP RIDE 古知屋睦美 [定員15名]	11:35~12:20 BODY COMBAT 赤間匠	12:00~12:30 スタジオパーソナル 池村ダンススクール	12:20~12:50 アクアウォーキング 長谷山留美	11:30~12:15 BITS ベーシック 福葉俊也	11:35~12:20 ZUMBA MIKA	11:25~12:10 気功 肖徳陽	11:30~12:00 クロール 秋元美寛					11:45~12:15 トータルシェイプ 秋元美寛	12:00~12:45 ZUMBA 勝野久美				11:45~12:15 スキルアップスイム 梅埜昌子		
13:00	12:40~13:25 ベーシック ピラティス 阿部あゆみ	12:45~13:30 バレエ 中田豊明 [定員24名]		13:15~13:45 パーソナルアクア 葉山亜希恵	12:40~13:25 美body 今吉誠一	12:40~13:25 ヨガ【静】 Misa		12:50~13:20 パーソナルアクア 矢野貴寛	12:45~13:30 ソニアルダンス 入門 池村ダンススクール	12:35~13:20 ヨガ【流】 朝美	12:45~13:25 カーディオ ベーシック 長木佑美花	13:05~13:35 アクアカーディオ 長谷山留美	12:30~13:15 HOUSE ダンス 万里	12:40~13:25 あめのもり メソッド BtoB hitomi	12:35~13:20 BODY BALANCE Naomi	12:55~13:25 パーソナルアクア 秋元美寛					12:45~13:30 MEGADANZ 岸本真依	13:00~13:45 ステップアップ ピラティス Miki				12:30~13:00 パーソナルアクア 秋元美寛		
14:00	13:50~14:35 ヨガ【流】 梅原菜摘美	13:50~14:35 ZUMBA 勝野久美	13:45~14:30 BITS ベーシック 平拓功也		13:40~14:25 BITS ベーシック 松尾タカシ	13:40~14:25 健美操 神馬加奈	13:35~14:35 腰掛タップ ダンス MAYU ※スクール		14:05~14:50 フリースタイル ダンス入門 MAKO	13:35~14:20 リラックスヨガ 朝美	14:00~14:30 姿勢改善 中村清美		13:35~14:20 LES MILLS DANCE TSUDA	13:45~14:30 太極は無極に して生ず 48式太極拳 今野美加江 ※スクール							13:50~14:40 BODY COMBAT 能美美帆	14:00~14:45 ヨガ【流】 Miki				12:40~ 16:00 Kids スクール		
15:00	14:50~15:35 フリースタイル ダンス コウタロー	14:50~15:35 ボディメイク ヨガ スタッフ		14:00 ~18:00 Kids スクール	14:40~15:10 腰痛予防 松尾タカシ	14:40~15:25 カーディオ ビート 望月美貴		14:00 ~18:00 Kids スクール	15:05~15:50 太極拳24 中村美恵	14:40~15:25 バレエ入門 小林深貴 [定員24名]	14:45~15:15 スタートピラティス 中村清美		14:45~15:30 ステップアップ ピラティス 高見裕子	15:45~16:45 太極は無極に して生ず 48式太極拳 今野美加江 ※スクール							14:00~14:45 Kids スクール	14:50~15:35 BODY BALANCE 佐藤薫				10:00~ 20:00 Kids スクール		
16:00	15:50~16:35 ソニアル ダンス 山本雅也	15:50~16:50 楽しく踊る! スキルアップ ダンス コウタロー ※スクール			15:30~16:00 ストレッチポールRIT 秋元美寛	15:40~16:25 ステップ ビート 望月美貴 [定員36名]			16:45~17:30 MEGADANZ VR [定員14名]	15:40~16:40 バレエ基礎 (センター レッスン) 小林深貴 ※スクール	16:50~17:35 Oxigeno VR [定員14名]	17:45~18:00 X55 VR [定員14名]	15:45~16:30 ヨガ【静】 ユキ	16:00~16:45 美Body 小関寿明	16:00~16:45 ZUMBA tomoe						16:00~16:45 美Body 小関寿明	16:00~16:45 ZUMBA tomoe				16:15~17:15 スイミング サークル 小林馨 [定員16名]		
17:00	16:50~17:20 スタジオパーソナル 山本雅也	17:30~18:00 スタジオパーソナル 山本雅也	15:30 ~18:40 Kids スクール		17:45~18:15 MEGADANZ VR [定員14名]				17:45~18:00 HYPERc VR [定員14名]	17:45~18:00 X55 VR [定員14名]	17:50~18:35 MEGADANZ VR [定員14名]		16:50~17:35 Oxigeno VR [定員14名]	17:50~18:35 MEGADANZ VR [定員14名]							17:05~17:50 FIGHT DO 古知屋睦美				16:15~17:00 ディススタンス 松本行永			
18:00	18:25~18:55 X55 VR [定員14名]				18:40~19:25 KIMAX VR [定員10名]				19:05~19:50 BITS ベーシック 秋元美寛	19:30~20:15 BODYPUMP 松田有輝也 [定員35名]			19:15~19:45 BODYPUMP 19:15~20:00 BODY PUMP 齊藤航 [定員35名]	19:45~20:45 ポワント入門と センターレッスン 岡藤子 ※スクール														
19:00																												
20:00	19:20~20:05 KIMAX 平拓功也 [定員21名]	19:15~20:00 FIGHT DO 小笠原幸彦		19:15~19:45 スキルアップスイム 松本行永	19:40~20:25 FIGHT DO 岡峰淳	19:30~20:15 ZUMBA 平山真実		20:00~21:00 スイミング サークル 松本行永 [定員16名]																				
21:00	20:30~21:15 LES MILLS DANCE AYAKO	20:30~21:15 POWER 平拓功也 [定員35名]			20:45~21:15 TOP RIDE 岡峰淳 [定員15名]	20:30~21:15 フリースタイル ダンス こりん			20:25~21:10 BODY COMBAT YOSSY	20:35~21:20 BODY BALANCE 松田有輝也			20:20~21:05 BODYCOMBAT 齊藤航	20:15~21:15 ZUMBA60 勝野久美 ※スクール														
22:00																												

参加者の皆様へのお願い

- 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。
- ②レッスンの途中入退場はご遠慮ください。
- ③レッスンはすべて予約制です。
- 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。

※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。

※状況に応じて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ございます。最新情報・代行情報はHPよりご確認ください。