



アトリオ ドゥーエ Next 碑文谷 2026年1月～レッスンスケジュール

MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)			SAT (土)			SUN (日)				
スタジオA 定員32名/40名	スタジオB 定員17名	プール 泳法/定員24名 アクア/定員35名	スタジオA 定員32名/40名	スタジオB 定員17名	プール 泳法/定員24名 アクア/定員35名	スタジオA 定員32名/40名	スタジオB 定員17名	プール 泳法/定員24名 アクア/定員35名	スタジオA 定員32名/40名	スタジオB 定員17名	プール 泳法/定員24名 アクア/定員35名	スタジオA 定員32名/40名	スタジオB 定員17名	プール 泳法/定員24名 アクア/定員35名	スタジオA 定員32名/40名	スタジオB 定員17名	プール 泳法/定員24名 アクア/定員35名		
9:30~10:15 ヨガ【静】 Miyuki	9:45~10:15 スタートピラティス 西村千秋	9:45~10:15 アクア ウォーキング 福地繁樹◆	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋	10:00~10:30 パーソナルアクア 川合美代子	9:30~10:00 転倒予防 福地繁樹◆	9:45~10:30 あめのもり メソッドBtoB 進藤仁美	9:30~10:15 HOT美ボディ YUI	10:30~11:00 アクア ウォーキング 福地繁樹◆	9:30~10:00 スタートピラティス 福地繁樹◆	9:30~10:15 HOT美ボディ YUI	9:30~10:00 スタートピラティス 福地繁樹◆	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋	9:30~10:15 ステップ ビート 今吉誠一◆	9:30~10:15 アクア ウォーキング 西村千秋	9:30~10:15 HOT美姿勢 西村千秋				
10:30~11:15 BITS ペーシック 宇田川翔◆ 【定員32名】	10:30~11:00 ストレッチ(アロマ) 西村千秋	10:30~11:00 パーソナルアクア 川合美代子	11:10~11:40 クロール/背泳ぎ 川合美代子	11:30~12:15 ペーシック ピラティス 福地繁樹◆	11:30~12:15 ペーシック ピラティス 福地繁樹◆	10:40~11:40 Sbody work out KANAKO ※スクール	10:30~11:15 HOTリラックス ヨガ 永岡香	10:40~11:40 フィンスイム 【初級】 川合美代子 ※スクール	10:25~11:10 ステップ ジャム 松嶋玲子	10:30~11:30 JAZZダンス 浅野智子 ※スクール	10:45~11:30 カーディオビート 岩井杏奈	10:30~11:15 HOTリラックス ヨガ YUI	10:30~11:00 アクア ウォーキング 村田智裕◆	10:45~11:15 ZUMBA MIKA	10:45~10:15 クロール/背泳ぎ 川合美代子	10:30~11:15 スタートピラティス 福地繁樹◆	10:30~11:00 アクア ウォーキング 西村千秋		
11:30~12:15 カーディオ ジャム 森田康明◆	11:30~12:15 ペーシック ピラティス 福地繁樹◆	11:30~12:20 パーソナルアクア 川合美代子	11:50~12:40 ステップアップ ピラティス Miki	11:55~12:40 ステップアップ ピラティス 小林謙◆	11:50~12:35 ヨガ【流】 小林謙◆	12:30~13:00 パーソナルアクア 川合美代子	12:30~13:00 POWER 小熊悟史◆	12:30~13:00 ストレッチボールR 福地繁樹◆	11:45~12:10 カーディオ ビート 松嶋玲子	11:50~12:20 姿勢改善 福地繁樹◆	11:50~12:20 パーソナルアクア 亘洋祐◆	12:00~12:45 パエリ 七奈 【定員30名】	12:15~12:45 ハロースイム 川合美代子	12:20~12:05 あめのもり メソッド BtoB	12:30~12:15 Fitop rilliz MIKA ※スクール	12:30~11:15 フィンスイム 【中級】 川合美代子 ※スクール	10:30~11:15 HOTリラックス ヨガ 西村千秋		
12:30~13:15 ステップビート 森田康明◆	12:30~13:15 ストリート ダンス入門 MAKO◆	12:30~13:00 パーソナルアクア 川合美代子	12:55~13:40 リラックスヨガ Miki	12:55~13:35 ステップ ペーシック 小林謙◆	13:20~13:50 アクア ウォーキング 中村文保◆	13:20~13:50 スタートピラティス 福地繁樹◆	13:25~14:10 FIGHT DO 小熊悟史◆	13:20~14:05 ペーシック ピラティス 中村清美	13:40~14:25 スキルアップ スイム 亘洋祐◆	13:45~14:20 ステップビート 松嶋玲子 ※スクール	13:45~14:30 パワーヨガ Miyuki	13:40~14:25 アクア カーディオ 大野順子	13:30~14:30 KIMAX 小熊悟史◆ 【定員15名】	13:20~14:05 パーソナルアクア 川合美代子	13:30~14:30 何歳になっても 快適に動けるための 足裏コンディショニング 松尾カシキ◆ ※スクール	13:30~14:15 BITS ペーシック 福地繁樹◆	13:30~14:15 BITS ペーシック 福地繁樹◆	10:30~11:00 アクア ウォーキング 西村千秋	
13:30~14:15 POWER 喜多亜希憲◆	13:30~14:15 BODY BALANCE 三條幸惠	14:30~15:15 ボディメイク ヨガ 喜多亜希憲◆	14:35~14:40 美Body 高野辰也◆	14:35~15:05 カーディオスタート 谷内駿太◆	14:05~14:50 アクア カーディオ 中村文保◆	14:25~15:10 太極拳24 今野美加江	14:25~15:05 BODY BALANCE 山上莉穂	14:40~15:10 ディスタンス 亘洋祐◆	14:20~15:05 ZUMBA 勝野久美	14:45~15:30 ヨガ【静】 Miyuki	14:40~15:10 背泳ぎ 宇田川翔◆	15:25~16:20 ソジアルダンス 池村ダンス スクール 【定員25名】	15:45~16:15 ストレッチ(アロマ) 福地繁樹◆	16:30~17:00 ストレッチボールR 福地繁樹◆	16:45~17:30 パエリ 堀内恵 【定員30名】	14:45~15:15 クロール 谷内駿太◆	14:45~16:30 太極拳24 中村美恵	10:30~11:15 HOTリラックス ヨガ 西村千秋	
14:30~15:15 ソジアルダンス 入門 池村ダンススクール 【定員25名】	14:30~15:15 リラックス ヨガ 黒岩道子	15:30~16:15 背泳ぎ/クロール 宇田川翔◆	14:55~15:55 太極剣 今野美加江 ※スクール	15:20~15:50 トータルシェイプ 谷内駿太◆	15:00~15:30 パーソナルアクア 中村文保◆	15:20~15:50 スタートピラティス 福地繁樹◆	15:25~16:25 太極拳48式 今野美加江	15:20~15:50 トータルシェイプ 福地繁樹◆	15:20~16:20 ソジアルダンス 池村ダンス スクール 【定員25名】	15:45~16:15 ストレッチ(アロマ) 福地繁樹◆	15:25~15:55 クロール 宇田川翔◆	15:35~16:20 BODYCOMBAT 横山菜摘	15:45~16:30 パエリ 堀内恵 【定員30名】	17:10~17:40 パーソナルアクア 亘洋祐◆	17:50~18:20 平泳ぎ/バタフライ 亘洋祐◆ ※スクール	13:30~14:15 BITS ペーシック 栗田安見	13:30~14:15 BITS ペーシック 栗田安見	10:30~11:00 アクア ウォーキング 西村千秋	
15:45~16:30 パエリ ターン&ジャンプ 中田豊晶◆ 【定員30名】	15:45~16:30 リラックス ヨガ 黒岩道子	16:00~17:00 スイミング サークル 佃啓輔◆	16:10~16:55 ステップビート 高野辰也◆	16:05~16:35 ストレッチ 栗田安見	17:30~18:00 パーソナルアクア 亘洋祐◆	18:10~18:40 パーソナルアクア 亘洋祐◆	18:50~19:20 ハロースイム 亘洋祐◆	19:00~19:30 スキルアップスイム 佃啓輔◆	19:00~20:00 ZUMBA60 勝野久美 ※スクール	19:25~20:10 パワーヨガ YAYOI	19:25~19:45 パーソナルアクア 横山僚秀◆	19:25~20:10 BODYPUMP 横山菜摘	19:25~20:45 スクリュアップ スイム 牛丸真秀◆	18:30~19:30 スイミング サークル 亘洋祐◆	14:45~15:25 スクリュアップ スイム 佃啓輔◆	15:30~16:00 太極拳24 中村美恵	10:30~11:15 HOTリラックス ヨガ 西村千秋		
16:50~17:35 パエリ ターン&ジャンプ 中田豊晶◆ 【定員30名】	16:50~17:35 ペーシック ピラティス YAYOI ※スクール	17:10~17:40 パーソナルアクア 佃啓輔◆	17:40~18:00 パーソナルアクア 亘洋祐◆	18:00~18:40 パーソナルアクア 亘洋祐◆	18:50~19:20 ハロースイム 亘洋祐◆	19:35~20:05 クロール/背泳ぎ 亘洋祐◆	19:35~20:20 Les Mills DANCE 開口潤◆	19:35~20:20 BODY BALANCE 入門 安井摩耶	19:30~20:15 K-POP 安井摩耶	20:25~21:10 ヨガ【静】 YAYOI	20:40~21:25 ディスタンス 横山僚秀◆	20:25~21:10 BODY COMBAT 横山菜摘	20:25~21:10 HOT リラックスヨガ 梅原菜摘美	20:05~20:50 ディスタンス 牛丸真秀◆	17:50~18:20 平泳ぎ/バタフライ 亘洋祐◆ ※スクール	18:30~19:30 スイミング サークル 亘洋祐◆	17:30~18:00 ストレッチ スタッフ	10:30~11:00 アクア ウォーキング 西村千秋	
19:30~20:15 ZUMBA MIKA	19:20~20:05 ペーシック ピラティス YAYOI	19:45~20:30 ディスタンス 佃啓輔◆	20:15~20:20 FIGHT DO 開口潤◆	20:35~21:20 BODY BALANCE 入門 安井摩耶	20:45~21:30 ストリートダンス 入門 安井摩耶	20:45~20:45 パーソナルアクア 亘洋祐◆	20:45~21:30 Les Mills DANCE 開口潤◆	20:45~21:30 BODY BALANCE 入門 安井摩耶	20:45~21:15 K-POP 安井摩耶	20:40~21:25 ヨガ【静】 YAYOI	20:40~21:25 ディスタンス 横山僚秀◆	20:30~21:15 BODY COMBAT 横山菜摘	20:25~21:10 HOT リラックスヨガ 梅原菜摘美	20:05~20:50 ディスタンス 牛丸真秀◆	17:10~17:40 パーソナルアクア 亘洋祐◆	17:50~18:20 平泳ぎ/バタフライ 亘洋祐◆ ※スクール	18:30~19:30 スイミング サークル 亘洋祐◆	17:30~18:00 ストレッチ スタッフ	10:30~11:00 アクア ウォーキング 西村千秋
20:30~21:15 ZUMBA MIKA	20:35~21:20 HOT美ボディ YAYOI	20:45~21:30 HOT美ボディ YAYOI	20:45~20:45 ZUMBA MIKA	20:45~21:30 BODY BALANCE 入門 安井摩耶	20:45~21:30 HOT美ボディ YAYOI	20:45~20:45 ZUMBA MIKA	20:45~21:30 BODY BALANCE 入門 安井摩耶	20:45~21:30 BODY BALANCE 入門 安井摩耶	20:45~21:15 K-POP 安井摩耶	20:40~21:25 ヨガ【静】 YAYOI	20:40~21:25 ディスタンス 横山僚秀◆	20:30~21:15 BODY COMBAT 横山菜摘	20:25~21:10 HOT リラックスヨガ 梅原菜摘美	20:05~20:50 ディスタンス 牛丸真秀◆	17:10~17:40 パーソナルアクア 亘洋祐◆	17:50~18:20 平泳ぎ/バタフライ 亘洋祐◆ ※スクール	18:30~19:30 スイミング サークル 亘洋祐◆	17:30~18:00 ストレッチ スタッフ	10:30~11:00 アクア ウォーキング 西村千秋

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。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。

気分が優れない場合はお近くのスタッフまでお声掛けください。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。

※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。