



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	
9:00																	9:00	
10:00	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	9:40~10:25 ZUMBA 小倉亜季	10:00~10:30 パーソナルアクア 川合美代子	9:25~10:10 ZUMBA 浅野智子	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	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	9:45~10:15 ヨガ【静】 西村千秋	9:30~10:15 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
11:00	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	奇数週はクロール/偶数週は背泳ぎ	10:30~11:15 HOTリラックス ヨガ 永岡香	10:40~11:40 Sbody work out KANAKO ※スクール	10:40~11:40 HOTリラックス ヨガ 永岡香	10:30~11:30 JAZZダンス 浅野智子 ※スクール	10:30~11:00 アクア ウォーキング 福地繁樹◆	10:25~11:10 ステップ ジャム 松嶋玲子	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 HOTリラックス ヨガ 川合美代子	10:30~11:15 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
12:00	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	奇数週はクロール/偶数週は背泳ぎ	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子	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	12:55~13:40 ステップ ペーシック 小林謙◆	11:45~12:15 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 パエエ 七奈 【定員30名】	10:45~11:30 カーディオビート 岩井杏奈	11:15~12:00 アクア カーディオ 村田智裕◆	11:20~12:05 あめのもり メソッド BtoB	11:30~12:15 Fitop rilliz MIKA ※スクール	10:45~11:15 ZUMBA MIKA	10:45~10:15 HOTリラックス ヨガ 西村千秋
13:00	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	12:55~13:40 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◆	12:30~13:00 ストレッチボールR 福地繁樹◆	12:25~13:40 POWER 小熊悟史◆	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	12:30~13:30 月替わり スイム 亘洋祐◆ ※スクール	12:45~13:30 太極拳24 中村美恵	12:55~13:25 パーソナルアクア 川合美代子	12:45~13:30 太極拳24 中村美恵	13:20~14:05 KIMAX 小熊悟史◆ 【定員15名】	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◆ ※スクール	13:30~14:05 パーソナルアクア 川合美代子	13:30~14:15 BITS ベーシック 福地繁樹◆ 【定員32名】
14:00	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◆	14:30~15:15 ヨガ 喜多亜希憲◆	奇数週は背泳ぎ/偶数週はクロール	13:55~14:40 スマイルダンス 入門 池村ダンススクール 【定員25名】	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◆	14:05~15:05 BODY BALANCE 山上莉穂	14:25~15:10 太極拳24 今野美加江	14:40~15:10 ディスタンス 亘洋祐◆	14:30~14:25 スキルアップ スイム 亘洋祐◆	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	13:20~14:05 KIMAX 小熊悟史◆ 【定員15名】	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◆ ※スクール	13:30~14:30 パーソナルアクア 川合美代子	13:30~14:15 BITS ベーシック 福地繁樹◆ 【定員32名】
15:00	14:30~15:15 ゾシアルダンス 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	奇数週は背泳ぎ/偶数週はクロール	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◆	15:05~16:35 ストレッチ 栗田安見	15:25~16:25 太極剣48式 今野美加江 ※スクール	15:20~15:50 トータルシェイプ 福地繁樹◆	14:40~15:10 ディスタンス 亘洋祐◆	14:45~15:30 ZUMBA 勝野久美	14:45~15:30 ヨガ【静】 宇田川翔◆	15:35~16:20 ゾシアルダンス 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◆	15:00~15:30 ストレッチボールR 福地繁樹◆	14:45~15:15 クロール 谷内駿太◆	14:45~16:00 アクア ウォーキング 谷内駿太◆
16:00	15:45~16:30 パエエ ターン&ジャンプ 中田豊晶◆ 【定員30名】	15:30~16:15 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◆		16:35~17:20 ゾシアルダンス 池村ダンス スクール 【定員25名】	16:30~17:00 ストレッチボールR 福地繁樹◆	16:45~17:30 パエエ 堀内恵 【定員30名】	17:10~17:40 パーソナルアクア 亘洋祐◆	14:45~15:15 BODYBALANCE 中村真生	14:45~15:15 BODYBALANCE 中村真生	
17:00	16:50~17:35 パエエ ターン&ジャンプ 中田豊晶◆ 【定員30名】	17:10~17:40 パーソナルアクア 佃啓輔◆															16:00	
18:00																	16:00	
19:00																	16:00	
20:00																	16:00	
21:00																	16:00	
22:00																	16:00	

※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。

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レッスン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。
- ⑤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。
- ⑥スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。