



# 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	9:40～10:25 ZUMBA 小倉亜季	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋 <small>バスタオルを ご持参ください</small>	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 ヨガ YUI <small>バスタオルを ご持参ください</small>		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 ヨガ 西村千秋 <small>バスタオルを ご持参ください</small>	9:45～10:15 クロール/平泳ぎ 川合美代子 <small>奇数週はクロール/ 偶数週は平泳ぎ</small>	9:30～10:15 ステップ ビート 今吉誠一	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋		10:00
11:00	10:30～11:15 BITS パーソニック 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	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 <small>バスタオルを ご持参ください</small>	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	10:30～11:00 アクア ウォーキング 福地繁樹	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 <small>バスタオルを ご持参ください</small>	10:30～11:00 アクア ウォーキング 村田智裕	10:20～11:05 ZUMBA MIKA	10:45～11:15 トータルシェイプ 福地繁樹	10:25～11:25 フィンスイム 【中級】 川合美代子 ※スクール	10:30～11:15 美Body ビート 今吉誠一	10:30～11:15 HOTリラックス ヨガ 西村千秋	10:30～11:00 アクア ウォーキング 中村文保	11:00
12:00	11:30～12:15 カーディオ ジャム 森田康明	11:30～12:15 パーソニック ピラティス 福地繁樹	11:50～12:20 パーソナルアクア 川合美代子	11:55～12:40 ステップアップ ピラティス Miki	11:50～12:35 ヨガ【流】 小林謙	11:50～12:20 ハロースイム 川合美代子	11:25～12:10 カーディオ ビート 松嶋玲子	11:45～12:15 姿勢改善 福地繁樹	11:50～12:20 パーソナルアクア 巨洋祐	12:00～12:45 バレエ 七条 【定員30名】	11:45～12:30 パーソニック ピラティス 福地繁樹	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 kao	11:30～12:15 Fithop rilliz MIKA ※スクール	11:45～12:15 アクアヌードル 谷尾有希 【定員30名】	11:30～12:15 BITS パーソニック 稲葉俊也 【定員32名】	11:45～12:15 フローピラティス 今吉誠一	11:15～12:00 アクア カーディオ 中村文保	12:00
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	12:55～13:35 ステップ パーソニック 小林謙	12:30～13:00 パーソナルアクア 川合美代子	12:25～13:10 POWER 小黒悟史	12:30～13:00 ストレッチボールR 福地繁樹	12:30～13:30 月替わり スイム 巨洋祐 ※スクール		12:45～13:30 太極拳24 中村美恵	12:15～12:45 ハロースイム 川合美代子	12:20～13:05 パーソニック ピラティス 福地繁樹	12:45～13:15 ストレッチ 笹遼悠以	12:30～13:00 アクアカーディオ 谷尾有希	12:30～13:10 カーディオ パーソニック 宇田川翔	12:30～13:00 ストレッチ 栗田安見		13:00
14:00	13:30～14:15 POWER 喜多亜希恵	13:30～14:15 BODY BALANCE 三條幸恵		13:55～14:40 美Body 高野辰也	13:50～14:20 スタートピラティス 福地繁樹	14:05～14:50 アクア カーディオ 中村文保	13:25～14:10 FIGHT DO 小黒悟史	13:20～14:05 パーソニック ピラティス 中村清美	13:40～14:25 スキルアップ スイム 巨洋祐	13:20～14:20 ステップビート プラス 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	13:20～14:05 KIMAX 小黒悟史 【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 松尾タカシ ※スクール	13:20～13:50 パーソナルアクア 川合美代子	13:30～14:15 HOUSE ダンス 万里	13:30～14:30 スキルアップ& フォームチェック 佃啓輔 ※スクール	14:00	
15:00	14:30～15:15 ソシアルダンス 入門 池村ダンススクール 【定員25名】	14:30～15:15 ボディメイク ヨガ 喜多亜希恵	15:20～15:50 背泳ぎ/クロール 宇田川翔 <small>奇数週は背泳ぎ/偶数週はクロール</small>	14:55～15:55 太極剣 今野美加江 ※スクール	14:35～15:05 カーディオスタート 谷内駿太	15:00～15:30 パーソナルアクア 中村文保	14:25～15:10 太極拳24 今野美加江	14:20～15:05 BODY BALANCE 山上莉穂	14:40～15:10 ディスタンス 巨洋祐	14:35～15:20 ZUMBA 勝野久美	14:45～15:30 ヨガ【静】 Miyuki	14:40～15:10 背泳ぎ 宇田川翔	14:30～15:15 BODYPUMP 横山菜摘	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	14:30～15:15 BODYBALANCE 鎌田真生	14:45～15:15 トータルシェイプ 笹遼悠以	14:40～15:25 スキルアップ スイム 佃啓輔	15:00
16:00	15:45～16:30 バレエ 中田豊品 【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		15:25～16:25 太極拳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		15:35～16:20 ソシアルダンス 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	15:25～15:55 クロール 宇田川翔	15:35～16:20 BODY COMBAT 横山菜摘	15:45～16:30 バレエダンサーズ ストレッチ 堀内恵	15:30～16:00 アクア ウォーキング 谷内駿太	15:30～16:15 POWER UMA	15:30～16:15 BODYJAM 鎌田真生	15:35～16:05 パーソナルアクア 佃啓輔	16:00
17:00	16:50～17:35 バレエ ターン&ジャンプ 中田豊品 ※スクール		17:10～17:40 パーソナルアクア 佃啓輔							16:35～17:20 ソシアルダンス 池村ダンス スクール ※スクール	16:30～17:00 ストレッチボールR 福地繁樹		16:45～17:30 バレエ 堀内恵 【定員30名】		17:10～17:40 パーソナルアクア 巨洋祐				17:00
18:00						17:30～18:00 パーソナルアクア 巨洋祐									17:50～18:20 平泳ぎ/バタフライ 巨洋祐 <small>奇数週は平泳ぎ/偶数週はバタフライ</small>		17:30～18:00 ストレッチ スタッフ		18:00
19:00						18:50～19:20 ハロースイム 巨洋祐									18:30～19:30 スイミング サークル 巨洋祐				19:00
20:00	19:30～20:15 ZUMBA MIKA	19:20～20:05 パーソニック ピラティス YAYOI	19:00～19:30 スキルアップスイム 佃啓輔	19:35～20:20 FIGHT DO 関口潤	19:35～20:20 Les Mills Dance 柿沼伸也	19:35～20:05 クロール/背泳ぎ 巨洋祐 <small>奇数週はクロール/偶数週は背泳ぎ</small>	19:00～20:00 ZUMBA60 勝野久美 ※スクール	19:25～20:10 パワーヨガ YAYOI	19:15～19:45 パーソナルアクア 横山敬秀	19:30～20:15 BODYPUMP 横山菜摘	19:25～20:10 HOT 美ボディヨガ 梅原菜摘美 <small>バスタオルをご持参ください</small>	19:20～19:50 スキルアップ スイム 牛丸真秀							20:00
21:00	20:30～21:15 ZUMBA MIKA	20:35～21:20 HOT美ボディ ヨガ YAYOI <small>バスタオルを ご持参ください</small>	19:45～20:30 ディスタンス 佃啓輔	20:35～21:20 BODY BALANCE 柿沼伸也	20:45～21:30 ストリートダンス 入門 安井摩耶	20:15～20:45 パーソナルアクア 巨洋祐	20:30～21:15 K-POP 安井摩耶	20:25～21:10 ヨガ【静】 YAYOI	20:40～21:25 ディスタンス 横山敬秀 <small>奇数週はバタフライ/偶数週は平泳ぎ</small>	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 <small>バスタオルをご持参ください</small>	20:05～20:50 ディスタンス 牛丸真秀	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。					21:00	
22:00																			22:00

※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。