

アトリオドーエ碑文谷 2020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	スタジオB	サイクルスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	サイクルスタジオ	プール	TSS FUN BASE					
9:00 定員30名/34名	定員17名	定員14名	※注/定員16名 アクア/定員26名		定員30名/34名	定員17名	定員14名	※注/定員16名 アクア/定員26名		定員30名/34名	定員17名	定員14名	※注/定員16名 アクア/定員26名		定員30名/34名	定員17名	定員14名	※注/定員16名 アクア/定員26名		定員30名/34名	定員17名	定員14名	※注/定員16名 アクア/定員26名						
9:30 9:30-10:10 カーディオ ベーシック 高見裕子	9:30-10:15 BITSベーシック 清水陽斗◆				9:30-10:10 ステップ ベーシック 小林謙◆	9:30-10:15 美ボディヨガ 永井沙紀 ※有料	9:30-10:10 ENJOY COMBO fukuchi◆ ※有料	9:50-10:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料		9:30-10:15 リラククス ヨガ 下村友二◆	9:30-10:15 美彩心 栗田安見 ※有料	9:30-10:10 BEATNIX Noby◆ ※有料			9:30-10:15 カーディオ ビート 松崎玲子	9:20-10:05 リラククスヨガ 高田早織 ※有料		9:50-10:00 アクア ウォーキング 松本行永◆		9:30-10:15 ヨガ【流】 Kazuyo	9:20-10:05 美彩心 栗田安見 ※有料			9:00-11:00 ゴルフ スタッフ ※第2・4のみ ※要チケット					
10:00																													
10:30	10:30-11:15 ステップ ビート 高見裕子	10:35-11:20 ピラティス ベーシック 中村清美	10:45-11:25 BASIC SPRINT kaito◆ ※有料		10:30-11:15 ヨガ【流】 小林謙◆	10:35-11:20 美姿勢 西村千秋 ※有料				10:40-11:10 アクア ウォーキング 中村文俊◆	10:35-11:20 ZUMBA 浅野裕子	10:50-11:20 ヘルヴィス コントロール 福地繁樹◆			10:35-11:20 ステップ ジャム 松崎玲子	10:35-11:20 美ボディヨガ YUI ※有料	10:30-11:10 ENJOY SPRINT Noby◆ ※有料			10:35-11:05 カーディオ スタート 林◆	10:35-11:20 美ボディヨガ 秋山紗理奈 ※有料	10:30-11:10 BASIC COMBO nachi ※有料	10:40-11:25 フィンスイム 【中級】 川合美代子 ※有料スクール	9:50-10:20 クロール/背泳ぎ 川合美代子					
11:00																													
11:30	11:35-12:20 POWER 喜多重希重◆	11:40-12:10 カーディオ スタート 中村清美	11:50-12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料							11:20-11:50 ミット トレーニング 中村文俊◆	11:30-12:00 ZUMBA 浅野裕子	11:40-12:10 靴磨予防 福地繁樹◆								11:10-11:40 フィスタンス 松本行永◆				11:00-11:30 「スイング」 碑文谷集合 定員6名					
12:00																													
12:30	12:40-13:25 あめのもり メソッド BtoB hitomi	12:30-13:15 フリースタイル ダンス入門 MAKO◆	12:40-13:10 背泳ぎ/平泳ぎ 川合美代子							12:00-12:45 フリースタイル ダンス 木澤豊◆	12:00-12:45 V-Body 豊島香染子									12:20-12:45 フィンスイム 【初級】 川合美代子 ※有料スクール				10:55-11:40 BITSベーシック 福地繁樹◆					
13:00																													
13:30	13:35-14:20 nani Aloha 山崎昭夫◆	13:35-14:20 nani Aloha 山崎昭夫◆	13:35-14:05 パーソナルアクア 松本行永◆ ※有料		13:05-13:50 ピラティス ベーシック 美妃	13:05-13:50 ZUMBA45 Junko				12:20-13:05 BASEプログラム ※要チケット	12:20-13:05 スイミング 坂本麻衣									12:30-13:15 ZUMBA 勝野久美	12:40-13:25 アロマヒーリング 福地繁樹◆			11:50-12:20 ヘルヴィス コントロール 福地繁樹◆					
14:00	13:50-14:35 ヨガ【静】 美妃	13:50-14:35 ヨガ【静】 美妃	14:25-14:55 スキルアップ スイム 松本行永◆		13:25-13:55 ハロスイム 大貫かな	13:25-13:55 ハロスイム 大貫かな				13:10-13:40 アクア カーディオ 大野順子	13:15-13:45 アクア カーディオ 大野順子									12:30-13:15 ZUMBA Juniko	12:00-12:45 ステップ ビート 今吉誠◆	12:30-13:15 ZUMBA Juniko	13:05-13:50 カーディオ ビート 今吉誠◆	13:00-13:45 BASEプログラム ※要チケット					
14:30																													
15:00	15:05-15:45 カーディオ ベーシック 今吉誠◆	14:40-15:25 健美操 神馬加奈	15:15-16:00 BASEプログラム ※要チケット	15:15-16:00 スイミング 松本行永◆						14:05-14:35 デスタンス 巨洋祐◆	14:15-15:00 太極拳24 今野美加江	14:40-15:10 ステップ スタート 小笠原幸彦◆								14:00-14:30 アクア カーディオ 大野順子	14:35-15:20 フリースタイル ダンス YUCO	15:00-15:45 美姿勢 西村千秋 ※有料	15:00-15:40 ENJOY SPRINT sarina ※有料	15:00-15:45 美姿勢 西村千秋 ※有料					
15:30																													
16:00	16:10-16:50 ソシアルダンス 池村カズナ◆	15:45-16:15 ストレッチ 西村千秋	16:00-16:40 ENJOY SPRINT azusa ※有料	16:00-16:40 スイミング 松本行永◆	15:30-16:15 カーディオ ジャム 望月美貴	15:45-16:30 バレエ 中田聖明◆ 【定員16名】	16:00-16:40 ENJOY COMBO sarina ※有料			14:50-15:20 クロール/背泳ぎ 大野順子	15:30-16:15 カーディオ ジャム 森田康明◆	15:30-16:15 水曜拳48式 今野美加江 ※有料スクール								15:50-16:35 POWER 清水陽斗◆	15:50-16:35 ピラティス ベーシック KENTARO◆	16:00-16:40 BASIC COMBO fukuchi◆ ※有料	16:00-17:00 ランニング スタッフ ※要チケット	16:00-16:45 タスマ LUMINA ※有料レッスン					
16:30																													
17:00	17:00-17:45 極めて強える ピラティス 高見裕子 ※有料スクール																												
17:30	17:40-18:25 ピラティス ベーシック やよい																												
18:00																													
18:30	18:45-19:30 ZUMBA 平山真美	18:45-19:30 美ボディヨガ やよい ※有料	18:50-19:30 ENJOY COMBO nachi ※有料	19:00-19:30 バタフライ 馬場浩希◆	18:45-19:30 ステップ ビート 松崎玲子	18:45-19:30 パワーヨガ Kazuyo	18:50-19:30 BASIC MOUNT kaito◆ ※有料	19:00-19:30 クロール/背泳ぎ 巨洋祐◆		17:20-17:50 パーソナルアクア 巨洋祐◆	17:40-18:25 カーディオ ビート 小野藤亮◆	18:10-18:40 ハロスイム 巨洋祐◆	18:10-18:40 スキルアップ スイム 横山俊秀◆							17:20-17:50 パーソナルアクア 巨洋祐◆	17:20-18:05 美ボディヨガ Miyuki ※有料	18:10-18:40 平泳ぎ/ バタフライ 巨洋祐◆	18:00-18:40 BEATNIX tatsuya◆ ※有料						
19:00																													
19:30	19:00-19:30 FIGHT DO 木屋誠◆	18:45-19:30 バレエ入門 中田聖明◆	18:50-19:30 BASIC COMBO azusa ※有料	19:00-19:30 デスタンス スイム 三枝直◆	18:45-19:30 ZUMBA 小野藤亮◆	18:45-19:30 美ボディヨガ Aoi ※有料	18:50-19:30 BEATNIX tatsuya◆ ※有料	19:00-19:30 デスタンス 横山俊秀◆		18:10-18:40 POWER 木屋誠◆	18:45-19:30 FIGHT DO 木屋誠◆	18:45-19:30 美ボディヨガ azusa ※有料	18:50-19:30 BASIC COMBO azusa ※有料	19:00-19:30 デスタンス スイム 三枝直◆							18:25-19:10 美彩心 若林杏紗 ※有料	19:00-19:30 デスタンス 巨洋祐◆							
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													

＜プログラム参加に際してのご案内＞
 ＜参加者の皆様へお願い＞
 ①来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
 ②スタジオ入退室時には、手指の消毒をしてください。
 ③プログラム前後は、必ず使用備品の消毒をしてください。
 ※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
 ※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。
 ④スタジオ内では、前後左右の間隔を十分に空けてご参加ください。
 ⑤掛け声や握手、ハイタッチはご遠慮ください。

都合により、レッスンの内容、定員、担当インストラクターが変更となる場合があります。