

















アトリオ ドゥーエ Next 青葉台 2024年7月～レッスンスケジュール

	TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)			
	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アqua25名 泳 法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アqua25名 泳 法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アqua25名 泳 法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アqua25名 泳 法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アqua25名 泳 法20名]	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	プール [アqua25名 泳 法20名]	
9:00																			
10:00	9:30~10:15 あめのもり メソッド B to B 齋藤由香里	9:30~10:15 ヨガ【静】 YUI		9:40~10:25 リラックスヨガ Miyuki	9:55~10:25 ストレッチ 花田紗希	10:00~10:30 クロール 矢野真寛	9:30~10:00 姿勢改善 寺島淑子	9:30~10:30 太極は無極 にして生ず。 太極拳48式 今野美加江 ※スクール	10:15~10:45 ストレッチボールR 木戸恵美	9:55~10:25 トータルシェイプ キムミンギユ	9:45~10:30 BITSベーシック 楠本彩	9:55~10:25 ディスタンス 三枝遼	OXIGENO RADICAL FITNESS 9:45~10:30 OXIGENO 寺島淑子	9:55~10:40 太極拳24 晶 [aki]		9:40~10:20 ステップベーシック 牧野奈津 【定員30名】	9:45~10:15 ストレッチ/ストレッチボールR 高橋絵莉子 奇数週はストレッチ、偶数週はR		
11:00	10:30~11:15 気功 中村美恵	10:30~11:00 ストレッチボールR/T 福嶋純子 奇数週はR、偶数週はT	10:15~10:45 アクアウォーキング 村田智裕	ZUMBA 10:40~11:20 ステップベーシック 齊藤志乃 【定員25名】	10:40~11:20 正しいフォームで キレイに泳ごう！ 矢野真寛 ※スクール	10:40~11:25 アクアウォーキング 齊藤志乃	10:45~11:15 カーディオスタート 小笠原幸彦【定員25名】	11:00~11:30 アクアウォーキング 齊藤志乃	10:40~11:20 カーディオベーシック 齊藤志乃 【定員30名】	Aloha 10:50~11:35 naniAloha Azusa 【定員25名】	10:40~11:10 クロール 三枝遼	10:45~11:30 カーディオ ジャム 林 【定員30名】	LES MILLS DANCE 10:55~11:40 LES MILLS DANCE AYAKO 【定員25名】	10:30~11:00 アクアミックス 渋谷亜樹	10:35~11:20 美Body 牧野奈津 【定員30名】	ZUMBA 10:30~11:15 ZUMBA 村田智裕【定員25名】	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子		
12:00	11:30~12:15 VIRTUAL POWER VR 【定員20名】	11:15~12:00 リラックスヨガ Aoi	11:45~12:15 ハロースイム 内田紗姫	11:40~12:25 美Body 齊藤志乃 【定員30名】	11:35~12:20 太極拳24 亮江	11:40~12:25 アクアミックス 小笠原幸彦	11:10~11:55 ステップジャム 今吉誠一 【定員30名】	11:30~12:00 トータルシェイプ 木戸恵美	12:05~12:35 パーソナルアqua 三枝遼	LesMills BODYPUMP 11:35~12:20 BODYPUMP kaori 【定員30名】	11:50~12:20 姿勢改善 浦口美砂	11:20~12:20 “呼吸”を楽に泳ぐ 三枝遼 ※スクール	11:45~12:30 ステップビート 林 【定員30名】	12:00~12:45 パワーヨガ 美幸	12:00~12:30 クロール 宇田川翔/キムミンギユ	11:35~12:20 MEGADANZ 木戸恵美 【定員30名】	11:30~12:15 ベーシック ピラティス 岡田朋美	11:15~12:00 アクアウォーキング 大野順子	
13:00	ZUMBA 12:30~13:15 ZUMBA tomoe【定員30名】	12:20~12:50 カーディオスタート 渡邊綾子【定員25名】	12:30~13:00 パタフライ 内田紗姫	12:40~13:25 ヨガ【静】 あさ美	12:35~13:05 カーディオスタート 宇田川翔【定員25名】	12:45~13:15 スキルアップスイム 三枝遼	12:15~13:00 パワーヨガ 美幸 【定員25名】	12:45~13:15 スキルアップスイム 三枝遼	12:35~13:20 ステップビート 牧野奈津 【定員30名】	LesMills BODYCOMBAT 12:40~13:25 BODY COMBAT kaori 【定員25名】	12:45~13:15 アクアウォーキング 浦口美砂	12:45~13:15 アクアウォーキング 浦口美砂	13:00~13:45 ヨガ【静】 美幸	13:00~13:45 あめのもり メソッド B to B 幸恵	12:45~13:15 背泳ぎ/平泳ぎ 宇田川翔/キムミンギユ	12:40~13:25 リラックスヨガ 梅原菜摘美	12:35~13:20 バレエ入門 岡田朋美 【定員22名】		
14:00	13:30~14:15 美Body 長谷山留美 【定員30名】	13:05~13:45 ステップベーシック 渡邊綾子 【定員25名】	13:10~13:40 パーソナルアqua 内田紗姫	13:40~14:10 スタートピラティス 楠本彩	13:20~14:05 JAZZダンス入門 木澤豊 【定員25名】	13:30~14:00 ディスタンス 三枝遼	13:40~14:25 カーディオ ジャム 望月美貴 【定員30名】	13:40~14:25 ヨガ【流】 牧野奈津	14:40~15:25 美Body 望月美貴 【定員30名】	14:40~15:25 ヨガ【静】 Miki	13:30~14:00 アクアウォーキング 浦口美砂	14:25~14:55 パタフライ 佐藤理恵	POWER 14:00~14:45 POWER 香取和宏 【定員30名】	14:00~14:45 あめのもり メソッド B to B 幸恵	13:45~14:30 FIGHT DO 小関寿明 【定員30名】	13:45~14:30 BITSベーシック 浦口美砂	13:45~14:15 パーソナルアqua 巨洋祐		
15:00	14:35~15:20 BITSベーシック 飯島めぐみ	14:00~14:45 パワーヨガ 高野辰也		14:25~15:10 カーディオビート 松嶋玲子 【定員30名】	14:20~15:05 フリースタイル ダンス入門 木澤豊 【定員25名】	14:45~15:15 クロール 宇田川翔	14:40~15:25 美Body 望月美貴 【定員30名】	14:40~15:25 ヨガ【静】 Miki	15:00~15:30 クロール キムミンギユ	15:45~16:30 あめのもり メソッド B to B hitomi	15:10~15:55 カイゼン クロール 佐藤理恵 ※スクール	15:10~15:55 カイゼン クロール 佐藤理恵 ※スクール	15:05~15:50 FIGHT DO 香取和宏 【定員30名】	15:00~15:45 ピラティス 【アラカルト】 AKEMI	15:00~15:30 パーソナルアqua 小川絵里香	14:50~15:35 こころもからだも スッキリヨガ Kazuyo ※スクール	14:45~15:15 ストレッチボールT 浦口美砂	15:10~15:40 パタフライ 巨洋祐	
16:00	15:35~16:20 あめのもり メソッド B to B 花輪里恵子	15:10~15:55 バレエ入門 中田豊明		15:25~16:10 ステップビート 松嶋玲子 【定員30名】	15:20~16:05 ベーシック ピラティス 寺島淑子	15:30~16:00 背泳ぎ 宇田川翔	15:15~16:00 ボディメイクヨガ 浦口美砂	15:15~16:00 ソシアルダンス 入門 柳川純子 【定員26名】	15:45~16:15 平泳ぎ キムミンギユ	16:45~17:30 バドミントン ※サークル	16:05~16:35 パーソナルアqua 佐藤理恵 ※スクール	16:05~16:35 パーソナルアqua 佐藤理恵 ※スクール	16:10~16:55 VIRTUAL UBOUND VR 【定員20名】	16:00~16:25 スキルアップ スイム 小川絵里香	15:50~16:35 ヨガ【流】 Kazuyo	15:30~16:00 ストレッチ 浦口美砂	15:55~16:40 ディスタンス 巨洋祐		
17:00		16:10~16:55 もっと楽しくなる！ スキルアップバレエ 中田豊明 ※スクール		16:30~17:00 FIGHT DO VR 【定員20名】	16:20~16:50 転倒予防 楠本彩 【定員20名】		16:15~17:15 リメイクボディ 浦口美砂 ※スクール	16:15~17:15 姿勢矯正 ソシアルダンス ～ボディラインの 向上～ 柳川純子 ※スクール		17:45~18:15 MEGADANZ VR 【定員20名】		16:45~17:30 バドミントン ※サークル	16:10~16:55 VIRTUAL UBOUND VR 【定員20名】	16:05~16:35 TOP RIDE TOP RIDE 楠本彩【定員15名】	16:50~17:35 VIRTUAL POWER VR 【定員20名】	16:15~17:00 LES MILLS DANCE AKANE 【定員25名】			
18:00		17:30~18:15 卓球 ※サークル		17:15~17:45 OXIGENO VR 【定員20名】			17:35~18:35 振付を楽しむ バレエ 堀浩子 ※スクール	17:35~18:35 振付を楽しむ バレエ 堀浩子 ※スクール		18:15~19:00 VIRTUAL POWER VR 【定員20名】			17:10~17:40 OXIGENO RADICAL FITNESS VR 【定員20名】	17:55~18:10 HYPERC VR 【定員20名】					
19:00	19:00~19:45 ヨガ【静】 Misa			18:15~19:00 VIRTUAL MEGADANZ VR 【定員20名】			18:50~19:35 バレエ 堀浩子 【定員22名】	18:50~19:35 バレエ 堀浩子 【定員22名】											
20:00	20:00~20:45 MEGADANZ 木戸恵美 【定員30名】	20:05~20:50 ステップアップ ピラティス 真砂史郎		19:25~20:10 あめのもり メソッド B to B chihiro	19:15~20:00 BODY BALANCE 定立かおり	19:30~20:00 パタフライ 山下正樹	19:15~20:00 ZUMBA 平山真実【定員30名】	19:15~20:00 ZUMBA 平山真実【定員30名】					19:15~20:00 UBOUND MACHI 【定員25名】	19:15~20:00 ベーシック ピラティス 岡峰淳	18:50~19:20 クロール 植木康広	19:35~20:05 平泳ぎ 植木康広			
21:00				20:25~21:00 リラックス タイム	20:15~21:00 BODY COMBAT 定立かおり 【定員25名】	20:15~20:45 背泳ぎ 山下正樹	20:15~21:00 ZUMBA 平山真実【定員30名】	20:15~21:00 ZUMBA 平山真実【定員30名】					20:15~21:00 パワーヨガ Kazuyo	20:15~21:00 パワーヨガ Kazuyo	20:20~21:20 スイミング 植木康広 ※サークル				
22:00				マットストレッチボール のみご使用いただけます。 ※途中入退場可。 レッスンではございません。															




参加者の皆様へのご留意

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。
 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。

RADICAL VIRTUAL				
ラディカルバーチャルとは・・・ 世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる映像プログラムです。 迫力の映像と音楽で、最先端のレッスンが楽しめいただけます。初心者の方や体力に自信の無い方にも安心して参加できる内容です。				
クラス名	強度	難易度	内 容	
ELEVEN 	☆☆☆	★★	効果的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることが出来ます。心身ともに、よりレベルアップすることが出来るプログラムです。	
FIGHT DO 	☆☆☆	★★	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。	
X55 	☆☆☆	★★	エネルギーで高強度のエクササイズ。下半身を中心とした、バリエーション豊富な刺激を身体に与え、運動強度を自由に調節することが可能です。	
HYPER C 	☆☆☆	★★	短時間で腹筋と殿筋を強化し、腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。体幹の安定性や強さが向上出来ます。	
MEGADANZ 	☆☆☆	★★	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果も大いに期待できます。	
OXIGENO 	☆☆☆	★★	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っていきます。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。	
UBOUND 	☆☆☆	★★	トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。	
KIMAX 	☆☆☆	★★	ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせることなく自分のペースでサンドバックに直接パンチやキックを打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。	
POWER 	☆☆☆	★★	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。	
FACTOR F 	☆☆☆	★	専用のサスペンションを使用し、カラダの癖やバランスを改善。しなやかな動けるカラダへと導きます。	
AERO 	☆☆☆	★	簡単でエキサイティングでエネルギーな動きのプログラム。シンプルで効果的な運動で脂肪燃焼!	
YOGA 	☆☆	★	様々なポーズ・呼吸法により、心のバランス・筋肉への刺激・ナチュラルな姿勢・内臓の活性化など、心身の最適な状態を目指します。	
STRETCHING 	☆	★	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。	
STEP 	☆☆☆	★	脂肪を素早く燃焼し、体幹(コア)を活性化する有酸素運動です。楽しく運動が出来るまさに王道のステップワークアウト!	

※☆☆★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆☆★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
※店舗によって導入されていないプログラムがございます。

LES MILLS VIRTUAL トップインストラクターが教える、最高の音楽にのせた世界トップクラスのバーチャルフィットネスプログラムです。					
クラス名	時間	強度	難易度	内 容	
LES MILLS SPRINT 	30分	☆☆☆	★	最速で成果を出すことを目的に考案された、30分間の高強度インターバルトレーニング(HIIT)インドアサイクリングのワークアウトプログラムです。(所定枠内へ:強度☆☆☆ 難易度☆)	
THE TRIP 	40分	☆☆	★	アップダウンのあるサイクリング運動とデジタル映像で構成された、40分間のワークアウトです。	
RPM 	45分	☆☆	★	サイクリングでのヒルクライムやスプリント運動によってカロリーを燃焼し、心肺機能を鍛える、世界最先端のサイクリングワークアウトです。	

有料レッスン/スクール 詳細はフロントにお問い合わせください。

※☆☆★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆☆★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
※店舗によって導入されていないプログラムがございます。