



# アトリオ ドゥーエ Next 二子玉川 2024年7月～レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				THU (木)				FRI (金)				SAT (土)				SUN (日)								
	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名	オープンスタジオ 定員40名	スタジオA 定員40名	スタジオB 定員17名	プール アクア 定員35名 泳法 定員24名					
9:00																													
10:00	9:35~10:20 美Body 牧野奈津	9:45~10:15 ストレッチ スタッフ		9:45~10:15 アクアミックス 渋谷亜樹 [定員25名]	9:40~10:25 ヨガ【静】 小林謙	9:30~10:15 バレエ入門 七茶 [定員24名]	9:40~10:10 カーディオスタート 山内麗衣名		9:35~10:20 Aloha 9:40~10:25 nani Aloha Toshie	9:35~10:20 あめのもり メソッドBtoB 角田淳子	10:00~10:45 Kids スクール	10:00~10:30 スキルアップスイム 小林馨	9:35~10:20 美body 牧野奈津	9:50~10:20 カーディオスタート 長木佑美花		10:00~10:30 アクアカーディオ 中村文保		9:40~10:25 バレエ 堀浩子 [定員24名]		9:45~10:45 ワンポイント スイム 梅笠昌子 ※スクール	9:40~10:25 LES MILLS BODYBALANCE BODY BALANCE 三條幸恵	9:40~10:25 FIGHT DO 香取和宏							
11:00	10:35~11:20 ステップ ビート 牧野奈津 [定員36名]	10:35~11:20 JAZZダンス KITAHARA		10:30~11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹	10:40~11:25 MEGADANZ 山内麗衣名	10:40~11:25 BODYPUMP 渡辺光 [定員35名]	10:40~11:40 ポワントクラス （超入門～入門） 七茶 ※スクール	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子	10:40~11:25 美Body Toshie	10:35~11:20 ステップアップ ピラティス 貴月あゆむ		10:45~11:15 ディスタンス 小林馨	10:35~11:15 カーディオ ベーシック 牧野奈津	10:35~11:20 ヨガ【流】 Misa		10:45~11:15 ミッドトレーニング 中村文保 [定員25名]		10:40~11:40 ヴァリエーション クラス 堀浩子 ※スクール		11:00~11:30 平泳ぎ 梅笠昌子	10:45~11:30 POWER ピラティス 貴月あゆむ [定員35名]	10:40~11:25 POWER 平拓功也		10:30~11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹					
12:00	11:35~12:20 あめのもり メソッド BtoB 古村敏子	11:40~12:25 BODY BALANCE 齋藤香帆	11:35~12:05 Step upジャズダンス KITAHARA	12:00~13:00 レパルアップ スイムW 矢野貴寛 & 吉次恭祐 ※スクール	11:40~12:25 ステップ ジャム 今吉誠一	11:40~12:25 ZUMBA 小倉亜季	12:30~13:15 100歳まで伸びるための ヒップホップダンス 松尾タカシ ※スクール	12:10~12:40 パーソナルアクア 矢野貴寛	11:50~12:20 TOP RIDE 古知屋睦美 [定員15名]	11:35~12:20 BODY COMBAT 赤間匠	12:00~12:30 スタジオパーソナル 池村ダンススクール	12:20~12:50 アクアウォーキング 長谷山留美	11:30~12:15 BITS ベーシック 福葉俊也	11:35~12:20 ZUMBA MIKA	11:25~12:10 気功 肖徳陽	11:30~12:00 クロール 秋元美寛		10:45~11:30 BITS ベーシック 秋元美寛		11:45~12:15 トータルシェイプ 秋元美寛	11:45~12:15 スキルアップスイム 梅笠昌子	11:45~12:30 あめのもり メソッド BtoB chihiro	11:45~12:30 リラックスヨガ Kazuyo		11:15~11:45 アクアミックス 渋谷亜樹 [定員25名]				
13:00	12:40~13:25 ベーシック ピラティス 阿部あゆみ	12:45~13:30 バレエ 中田豊明 [定員24名]		13:15~13:45 パーソナルアクア 葉山亜希恵	12:40~13:25 美body 今吉誠一	12:40~13:25 ヨガ【静】 Misa		12:50~13:20 パーソナルアクア 矢野貴寛	12:45~13:30 ソニアルダンス 入門 池村ダンススクール	12:35~13:20 ヨガ【流】 朝美	12:45~13:25 カーディオ ベーシック 長木佑美花	13:05~13:35 アクアカーディオ 長谷山留美	12:30~13:15 HOUSE ダンス 万里	12:40~13:25 あめのもり メソッド BtoB hitomi		12:55~13:25 パーソナルアクア 秋元美寛		13:00~13:45 ステップアップ ピラティス Miki		12:30~13:00 パーソナルアクア 秋元美寛	12:45~13:30 MEGADANZ 山内麗衣名	12:45~13:30 ヨガ【流】 Kazuyo							
14:00	13:50~14:35 ヨガ【流】 梅原菜摘美	13:50~14:35 ZUMBA 勝野久美	13:45~14:30 BITS ベーシック 平拓功也		13:40~14:25 BITS ベーシック 松尾タカシ	13:40~14:25 健美操 神馬加奈	13:35~14:35 腰掛タップ ダンス MAYU ※スクール		14:05~14:50 フリースタイル ダンス入門 MAKO	13:35~14:20 リラックスヨガ 朝美	14:00~14:30 姿勢改善 中村清美		13:35~14:20 健美操 神馬加奈	13:45~14:30 LES MILLS DANCE TSUDA				13:50~14:40 BODY COMBAT 能美美帆	14:00~14:45 ヨガ【流】 Miki	12:40~ 16:00 Kids スクール	14:00~14:45 KIMAX 平拓功也 [定員21名]	13:50~14:35 ZUMBA Hiro	10:00~ 18:30 Kids スクール	14:15~14:45 クロール 松本行永					
15:00	14:50~15:35 フリースタイル ダンス コウタロー	14:50~15:35 ボディメイク ヨガ スタッフ		14:00 ~18:00 Kids スクール	14:40~15:10 腰痛予防 松尾タカシ	14:40~15:25 カーディオ ビート 望月美貴		14:00 ~18:00 Kids スクール	15:05~15:50 太極拳24 中村美恵	14:40~15:25 バレエ入門 小林深貴 [定員24名]	14:45~15:15 スタートピラティス 中村清美		14:45~15:30 太極拳24 今野美加江	14:45~15:30 ステップアップ ピラティス 高見裕子				14:55~15:40 LES MILLS DANCE AYAKO	15:00~15:45 BODY BALANCE 佐藤薫	10:00~ 20:00 Kids スクール	15:00~15:45 カーディオ ジャム 今吉誠一	14:50~15:35 BODYJAM 菊池優花	15:00~16:00 スキルアップ& フォームチェック 松本行永 ※スクール						
16:00	15:50~16:35 ソニアル ダンス 山本雅也	15:50~16:50 楽しく踊る! スキルアップ ダンス コウタロー ※スクール			15:30~16:00 ストレッチボール 秋元美寛	15:40~16:25 ステップ ビート 望月美貴 [定員36名]			15:40~16:40 バレエ基礎 （センター レッスン） 小林深貴 ※スクール	15:45~16:30 ヨガ【静】 ユキ	15:45~16:45 太極は無極に して生ず。 48式太極拳 今野美加江 ※スクール		15:45~16:45 太極は無極に して生ず。 48式太極拳 今野美加江 ※スクール	15:45~16:45 太極は無極に して生ず。 48式太極拳 今野美加江 ※スクール				16:00~16:45 美Body 小関寿明	16:00~16:45 ZUMBA tomoe	16:15~17:15 スイミング サークル 小林馨 [定員16名]	16:00~16:45 ステップ ビート 今吉誠一 [定員36名]	15:50~16:35 BODYPUMP 菊池優花 [定員35名]	16:15~17:00 ディスタンス 松本行永						
17:00	16:50~17:20 スタジオパーソナル 山本雅也		15:30 ~18:40 Kids スクール		17:45~18:15 MEGADANZ VR [定員14名]			16:45~17:30 MEGADANZ VR [定員14名]	17:45~18:00 X55 VR [定員14名]	16:50~17:35 OXIGENO VR [定員14名]			16:50~17:35 OXIGENO VR [定員14名]		15:30 ~18:40 Kids スクール			17:05~17:50 FIGHT DO 古知屋睦美											
18:00	18:25~18:55 X55 VR [定員14名]																												
19:00					18:40~19:25 KIMAX VR [定員10名]					19:05~19:50 BITS ベーシック 秋元美寛																			
20:00	19:20~20:05 KIMAX 平拓功也 [定員21名]	19:15~20:00 FIGHT DO 小笠原幸彦		19:15~19:45 スキルアップスイム 松本行永	19:40~20:25 FIGHT DO 岡峰淳	19:30~20:15 ZUMBA 平山真実		19:30~20:00 背泳ぎ 古知屋睦美	19:30~20:15 BODYPUMP 松田有輝也 [定員35名]	19:15~19:45 BITS ベーシック 秋元美寛	19:30~20:15 BODYPUMP 松田有輝也 [定員35名]		19:15~19:45 BODYPUMP 19:15~20:00 BODY PUMP 齊藤航 [定員35名]	19:45~20:45 ポワント入門と センターレッスン 岡森子 ※スクール							19:15~19:45 ディスタンス 横山慎秀	20:00~20:30 クロール 横山慎秀							
21:00	20:30~21:15 LES MILLS DANCE AYAKO	20:30~21:15 POWER 平拓功也 [定員35名]		20:00~21:00 スイミング サークル 松本行永 [定員16名]	20:45~21:15 TOP RIDE 岡峰淳 [定員15名]	20:30~21:15 フリースタイル ダンス こりん		20:15~20:45 クロール 古知屋睦美	20:25~21:10 BODY COMBAT YOSSY	20:15~21:10 BODY COMBAT YOSSY			20:15~21:10 BODY COMBAT 齊藤航	20:15~21:15 ZUMBA60 勝野久美 ※スクール							20:45~21:15 平泳ぎ 横山慎秀								
22:00																													















参加者の皆様へのお願

- 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スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。


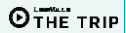

※予約開始日はプランにより異なります。詳細はホームページをご確認ください。

※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 <span style="float:right">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。</span>					
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。