

















アトリオ ドゥーエ Next 武蔵小山 2024年10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30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名		
9:00														
10:00			MEGADANZ 9:15~10:00 岸本真依	9:30~10:15 ヨガ【静】 美幸		9:25~10:10 ヨガ【流】 Chie	9:15~10:00 Figure8 Megg	9:30~10:15 ベーシック ピラティス MAKO			9:30~10:15 VIRTUAL POWER VR【定員20名】			
11:00	ZUMBA 10:20~11:05 Miyuki	10:20~11:05 バレエダンス ストレッチ 岡田朋美	UBOUND 10:15~11:00 岸本真依	10:30~11:15 パワーヨガ 美幸	ZUMBA 10:15~11:00 小倉 亜季	10:25~11:10 ヨガ【静】 Chie	MEGADANZ 10:15~11:00 Megg	10:30~11:15 ベリータンズ TOMOMI			LesMills BODYBALANCE 10:30~11:15 鎌田真生	10:30~11:15 NEW K-POP 安井摩耶		
12:00	FIGHT DO 11:20~12:05 宝達真紀子	11:20~12:05 バレエ入門 岡田朋美 【定員16名】	11:15~12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール 【定員20名】	11:30~12:15 ステップアップ ピラティス 美幸	11:15~12:00 あめのもりメソッド B to B 齋藤由香里	11:25~12:10 美Body 齋藤友誉	11:15~12:00 バレエ 七奈 【定員21名】	11:30~12:15 美Body 今吉誠一			LesMills BODYJAM 11:30~12:15 鎌田真生	11:30~12:15 ベーシック ピラティス Aoi		
13:00	POWER 12:25~13:10 児玉太志	LesMills DANCE 12:20~13:05 TSUDA	12:15~13:00 ジャズダンス KITAHARA	12:30~13:00 転倒予防 音峰美佳	LesMills BODYBALANCE 12:15~13:00 LISA	12:25~13:10 太極拳24 今野美加江	12:15~13:15 ZUMBA 60 勝野久美 ※スクール	12:30~13:15 フローピラティス 今吉誠一			12:00~12:45 HOUSEダンス 万里	12:30~13:15 LesMills BODYCOMBAT 中里俊介	12:30~13:15 フロピラティス Junko	
14:00	13:30~14:15 美Body 牧野奈津	13:20~14:20 南米発祥大人気! パチャータダンス ~身体もマインドも皆で 元気になろう! You ※スクール	13:15~14:00 NEW K-POP MOE	13:15~13:45 姿勢改善 音峰美佳	ZUMBA 13:15~14:00 AMi	13:25~14:10 ベーシック ピラティス LISA	ZUMBA 13:30~14:15 勝野久美	13:30~14:15 BITSベーシック 音峰美佳			13:00~13:45 あめのもりメソッド B to B hitomi	13:30~14:15 ベーシック ピラティス 貴月あゆむ	ZUMBA 13:30~14:15 Junko	FIGHT DO 13:30~14:15 清水美優
15:00	14:35~15:20 バレエ 笠原みあけ 【定員21名】	14:35~15:20 ヨガ【流】 牧野奈津	14:15~15:00 nani Aloha 相原正人	14:15~15:00 パワーヨガ 蓮田みゆき	14:15~15:00 カーディオビート 牧野奈津	14:30~15:00 ストレッチ/ストレッチボールR 鈴木友麻	14:30~15:15 ソシアルダンス入門 池村ダンススクール 【定員20名】	14:30~15:00 ストレッチボールR/T 音峰美佳			14:00~14:45 UBOUND caho	14:30~15:15 ステップアップ ピラティス 貴月あゆむ	14:30~15:15 UBOUND 清水美優	14:40~15:25 ボディフロー 木澤豊
16:00	15:35~16:35 今から始める バレエの基礎 笠原みあけ ※スクール	15:35~16:20 ボディメイクヨガ 児玉太志	15:20~16:05 バレエ 堀浩子 【定員21名】	15:15~16:00 ヨガ【静】 蓮田みゆき	15:15~16:00 ヨガ【静】 牧野奈津	15:30~16:15 ソシアルダンス 池村ダンススクール ※スクール	15:15~16:00 バレエ 堀内恵 【定員16名】	15:15~16:00 ストレッチボールR 偶数週はストレッチ ボールR			15:00~15:45 X55 児玉太志	14:30~15:15 ステップアップ ピラティス 貴月あゆむ	15:30~16:15 LesMills BODYCOMBAT 桃乃	15:40~16:25 ストリートダンス 入門 木澤豊
17:00	17:05~17:35 VIRTUAL ELEVEN【定員20名】		16:20~17:20 バレエ ~振付を踊ろう~ 堀浩子 ※スクール		16:25~16:55 VR X55【定員20名】		16:25~16:55 VR X55【定員20名】				16:00~16:45 MEGADANZ 岸本真依	15:40~16:25 ヨガ【静】 YOKO	16:30~17:15 ベーシック ピラティス momo	16:40~17:25 ジャズダンス入門 木澤豊
18:00	17:50~18:20 VIRTUAL MEGADANZ【定員20名】		17:50~18:20 VIRTUAL YOGA【定員20名】		17:05~17:35 VIRTUAL AERO【定員20名】		17:05~17:35 VIRTUAL FIGHT DO【定員20名】				17:00~17:45 ストリート ダンス コウタロー		17:30~18:15 バレエ momo 【定員21名】	
19:00	18:35~19:05 VIRTUAL FIGHT DO【定員20名】		18:35~19:05 VIRTUAL MEGADANZ【定員20名】		17:50~18:20 VIRTUAL ELEVEN【定員20名】		17:50~18:20 VIRTUAL AERO【定員20名】				18:00~18:45 ZUMBA 真理子		18:30~19:30 バレエ ~基礎を磨くレッスン& 表現力が身につく パリエーション~ momo ※スクール	18:30~19:15 MEGADANZ Megg
20:00	LesMills BODYPUMP 19:20~20:05 樋谷巧	19:25~20:10 ヨガ【流】 三山真輝	19:20~20:05 X55 児玉太志	LesMills DANCE 19:30~20:15 梶原知博	19:20~20:00 ステップベーシック RIN	19:25~20:10 パワーヨガ Kazuyo	POWER 19:20~20:05 KEN	LesMills BODYBALANCE 19:30~20:15 齋藤香帆						
21:00	LesMills BODYCOMBAT 20:20~21:05 樋谷巧	20:25~21:10 リラックスヨガ 三山真輝	UBOUND 20:20~21:05 鴻巣未来	20:30~21:15 ベーシック ピラティス 児玉太志	20:15~21:00 カーディオビート RIN	20:25~21:10 ヨガ【静】 Kazuyo	FIGHT DO 20:20~21:05 KEN	20:30~21:15 ストリート ダンス こりん						
22:00	21:20~21:50 VIRTUAL X55【定員20名】		21:20~21:50 VIRTUAL FIGHT DO【定員20名】		21:20~21:50 VIRTUAL ELEVEN【定員20名】		21:20~22:05 ZUMBA AMi							
23:00														




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。 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できます。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 <small>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。</small>				
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。