



# アトラス スタジオ プールプログラム

2019年8月～

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴
9:30								ジュニアスクール 9:00～31日のみ				
10:00	ZUMBA GOLD30 9:45～戸田			リングストレッチ20 9:50～臼井								
10:30	ビギナークラス45 10:30～戸田	ストレッチポール45 10:30～スタッフ		アクアウォーキング30 10:30～臼井	パワーヨガ 60 10:30～三浦			ジュニアスクール 10:15～11:15 《キックボクシング》				ジュニアスクール 10:00～12:45
11:00		チケット35名							週替り45 11:00～	4日 スタートクラス 11日 ローインパクト 18日 メガダンス 25日 マーシャルファイト	大森 祐 亀田 沼尻	
11:30	スタートステップ30 11:30～ 綿引	ロコトレ30 11:30～中川		ミスノアクア45 11:30～君島	シバム45 11:45～柴田							
12:00	オリジナル45 12:15～平野	タヒチアン45 12:15～綿引		スキリ水中運動30 12:30～萩谷	スタートクラス45 12:45～大森				ローハイ 60 12:00～祐	スマートコア45 ～筋膜リリース～ 12:15～宮内		
12:30				背泳ぎ45<中級> 13:15～崎山					週替り45<中級> 13:00～スタッフ	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～宮内	4日 クロール 11日 平泳ぎ 18日 背泳ぎ 25日 バタフライ	週替り45<初級> 13:00～スタッフ
13:00	ビギナーステップ45 13:15～平野	大人から始める バレエ60 13:15～西			ボディステップ45 13:45～宮内				週替り45 13:15～	ランニングEX45 14:10～植松	時間変更	
14:00	CXワークス30 14:15～鈴木	ピフィラティス 60 14:30～内島			ストレッチポール30 14:00～スタッフ				週替り60 14:15～	4・11日 ZUMBA 開 18日 ラテンステップ 亀田 (40名) 25日 シバム HANAE	定員18名	流水15 14:00～
14:30					ゴルフトレーニング30 14:50～岩田					70分ストレッチ30 15:30～スタッフ	4日 ボディバランス 関 11日 ボディバランス 関 18日 Sintex Tone 亀田 25日 ボディジャム SAKURA	
15:00					骨盤ビューティ-30 14:45～スタッフ						チケット16名	
15:30					ピンヤサフロ-ヨガ 60 15:30～赤堀							
16:00					ボディバンプ60 15:40～AKIRA							
16:30					マットピラティス 60 17:00～竹内							
17:00					キックボクシング スクール(有料) 17:00～金子							
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

- アトラスより会員の皆様へ●
- 空腹での運動は避けて必ず水分の補給を行いましょ。
  - 安全管理上、レッスン中の途中入退場は禁止となります。
  - 体調が悪くなった際には直ちにスタッフまでお申し出ください。
  - レッスン前のご入場は、インストラクターによる準備が整うまでご遠慮ください。
  - の印のついたレッスンは定員・レンタル数が決まったレッスンです。チケットは、開始30分前にトレジムカウンターにて配布いたします。プールレッスン参加の方は、プールカウンターにてグッズを貸し出しいたします。

【表の見方】

プログラム名
開始時間
インストラクター名

※有料 グリットシリーズ スケジュール

火曜日スタジオ② 19:45～20:15	土曜日スタジオ① 18:15～18:45	日曜日スタジオ② 11:15～11:45
6 カーディオ	3 カーディオ	18 カーディオ
13 休館日	10 アスレチック	
20 アスレチック	17 カーディオ	
23 カーディオ	24 ストレngthス	
	31 アスレチック	

**営業時間**

- 月曜日～土曜日 9:00～22:00
- 日祝日 9:00～20:00

※入館・サ施設利用は終了時間15分前まで  
※温浴施設利用は終了時間10分前まで

**休館日のご案内**

- メンテナンス休暇

12日(月)～16日(金)  
月末は休まず営業致します

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。

アトラスメール配信登録はこちらから→  
代行情報など配信致します。



**アトラス**  
FITNESS & HOT SPRING  
～フィットネス&ホットスプリング～

〒310-0911  
茨城県水戸市見和2-242-1  
TEL 029-255-2200  
FAX 029-309-4018  
E-mail info@atlas-fitness.com