

アトラス スタジオ プールプログラム

2020年3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～ 7日のみ				ジュニアスクール 9:00～ 8日のみ
10:00	ZUMBA GOLD30 9:45～戸田			リングストレッチ20 9:50～日井								
10:30	ビギナークラス45 10:30～戸田	ストレッチボール45 10:30～スタッフ		アクアウォーキング30 10:30～日井	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》				
11:00		チケット35名						ジュニアスクール 10:00～12:45	週替り45 11:00～	1日 マーシャルファイト 沼尻 8日 シェイプサーキット30小沼 15日 マーシャルファイト 沼尻 22日 ローインパクト 祐 29日 スタートクラス 大森		ジュニアスクール 10:00～12:45
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		定員あり					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				スキリ水の中運動30 12:30～萩谷	スタートクラス45 12:45～大森				週替り45 <中級> 13:00～スタッフ	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～宮内		1日 クロール 8日 平泳ぎ 15日 背泳ぎ 22日 バタフライ 29日 クロール
13:00				クロール45 <中級> 13:15～崎山						※1日 スライダー30住谷 8・22日 ZUMBA 関 15・29日 シバム HANAE	チケット21名	週替り45 <初級> 13:00～スタッフ
13:30	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	ストレッチボール30 14:00～スタッフ			アクアピクス45 14:00～沼尻	※田はチケット制15名	定員18名	
14:00	チケット40名									※8・22日 ボディバランス 関 15・29日 ボディジャム SAKURA		ランニングEX45 14:10～植松
14:30	CXワークス30 14:15～鈴木	ピフィラティス 60 14:30～内島			ゴルフトレーニング30 14:50～岩田	骨盤ビューティ30 14:45～スタッフ						チケット16名
15:00	チケット40名				ボディバンプ60 15:40～AKIRA	ピンヤサフローヨガ 60 15:30～赤堀						
15:30												
16:00												
16:30												
17:00		ジュニア スクール 16:15～18:30 《クラシックバレエ》										
17:30		ジュニア スクール 17:30～18:30 《ZUMBAジュニア》										
18:00												
18:30	ローインパクト45 18:30～薄井	ビギナークラス30 18:45～佐藤										
19:00												
19:30	ZUMBA45 19:30～佐藤	ファンクショナルローラ ーピラティス45 19:30～谷津										
20:00		チケット28名										
20:30	ボディコンバット45 20:30～AKIRA	アシュタンガヨガ 60 20:30～三浦										
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

火曜日アリーナ 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
3 カーディオ	7 アスレチック	15 カーディオ
10 カーディオ	14 ストレングス	
17 アスレチック	21 ストレングス	
24 アスレチック	28 カーディオ	

営業時間

- 月曜日～土曜日 9:00～22:00
- 日祝日 9:00～20:00

※入館・サウナ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

3月休館日
30日(月)31日(火)

アトラス
～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

※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。

