

アトラス スタジオ プールプログラム

2020年9月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				
	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	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	
9:30	定員23名	定員15名			定員23名	定員15名			定員23名	定員15名			定員23名	定員15名			9:30
10:00					抽選受付10:00~10:10				抽選受付10:00~10:10				抽選受付10:00~10:10				10:00
10:30	スタートクラス 45 10:30~ 大森	ヨガ 45 10:30~ 友部		アクアウォーキング30 10:30~飯村	メガダンス 45 10:30~ 亀田	骨盤ビューティー30 10:30~西		脳活ウォーキング20 10:30~飯村	パワーヨガ入門 45 10:30~ 三浦	スタートクラス 45 10:30~ 郡司		アクアトライセット30 10:30~吉田	骨盤ビューティー ヨガ45 10:30~ Maasa		シナプソロジー30 10:30~片岡	10:30	
11:00								リングストレッチ20 11:00~吉田			健康教室 45 11:00~ 中川		ローインパクト 45 10:45~ 平野		流水15 11:15~	11:00	
11:30	ヒップホップ 45 11:30~ Hinata			アクアピクス45 11:15~ 片岡	※NEW Sintex TONE&REBORN 11:45~ 岡崎							背泳ぎ45 (中級) 11:30~ 鈴木麻				11:30	
12:00				平泳ぎ45 (中級) 12:15~ 吉田	ZUMBA 45 11:45~ 柴田			アキアピクス 45 12:00~ 沼尻	ピギナーステップ 45 11:45~ 大森	ボールピラティス 45 12:15~ 竹内			エフェクトシェイプ 45 11:45~ 竹内	ピギナークラス 45 11:45~ 平野		ずっきり水中運動30 12:00~荻谷	12:00
12:30	ペルビック ストレッチ45 12:30~ 綿引					フラダンス 45 12:45~ カフラオハワイ				スタートクラス 45 12:45~ 大森		フィンスイム30 12:30~荻谷				12:30	
13:00				流水15 13:15~	ピギナーステップ 45 12:45~ 平野			バタフライ導入30 13:00~吉田					バルビックスストレッチ30 12:45~竹内		背泳ぎ45 (初級) 12:45~ 吉田	13:00	
13:30		ストレッチボール30 13:30~スタッフ										平泳ぎ45 (初級) 13:15~ 伊藤				13:30	
14:00	レギュラークラス 45 13:45~ 薄井			バタフライ45 (初級) 13:45~ 伊藤	ボディバンプ 45 13:45~ AKIRA	太極拳 45 14:00~ 野村				ローハイ 45 13:45~ 佐藤		健康教室 45 14:00~ 中川			健康教室 45 14:00~ 中川	バタフライ45 (中級) 13:45~ 崎山	14:00
14:30		ファンクショナルローラー ピラティス45 14:30~ MINA											ZUMBA 45 14:15~ 関			14:30	
15:00	スタートステップ30 14:45~平野				※時間変更 POWER HIPNESS45 (有料) 15:00~ 宮内 定員15名					アルファ ストレッチ45 14:50~ 内島							15:00
15:30													ボディバランス 45 15:15~ 関 3日/17日 ST 10日/24日 FX			15:30	
16:00	ローインパクト 45 15:30~ 平野																16:00
16:30		ジュニア スクール 16:25 ~ 18:30 《クラシックバレエ》															16:30
17:00				ジュニア スクール 16:00 ~ 19:45													17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30	ボディコンバット 45 18:30~ 鈴木				エフェクトシェイプ30 18:30~竹内												18:30
19:00								ジュニア スクール 18:30 ~ 19:45									19:00
19:30	ローインパクト 45 19:30~ 安達				ラテンエアロ 45 19:15~ 亀田	ペルビックストレッチ 45 19:15~ 竹内											19:30
20:00				泳法初歩30 平泳ぎ 20:00~スタッフ				GRIT30 (有料) 19:45~AKIRA 定員16名									20:00
20:30	ボディステップ 45 20:30~ 小沼	バレエエクササイズ 45 20:20~ 西			ボディバンプ 45 20:15~ 鈴木	ボールピラティス 45 20:15~ 竹内			チャレンジ バタフライ45 20:00~ スタッフ			キックボクシング スクール(有料) 20:15~ 金子	泳法初歩30 背泳ぎ 20:00~スタッフ	ボディジャム 45 19:45~ SAKURA	フラダンス 45 20:15~ フラ・ウエリナ	チャレンジ クロール45 20:00~ スタッフ	20:30
21:00				マスターズ45 20:40~									マスターズ45 20:40~				21:00
21:30																	21:30
22:00																	22:00

全てのレッスンはマスク着用となります！！ご注意ください。

抽選受付10:00~10:10

抽選受付10:00~10:10

抽選受付10:00~10:10

※NEW

※時間変更

POWER HIPNESS45
(有料)
15:00~
宮内
定員15名

3日/17日 ST
10日/24日 FX

2日/16日 ST
9日/23日 FX

アトラス スタジオ プールプログラム

2020年9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	定員23名	定員15名			定員23名	定員15名		ジュニアスクール 9:00～12日のみ	定員23名	定員15名		ジュニアスクール 9:00～13日のみ
10:00	抽選受付10:00～10:10											
10:30	ピギナークラス30 10:30～戸田	ストレッチボール30 10:30～スタッフ		ほかほかランニング30 10:30～萩谷	パワーヨガ 45 10:30～三浦			ジュニアスクール 10:15 11:15 《キックボクシング》	スマートコア45 ～筋膜リリース～ 11:00～宮内			ジュニアスクール 10:00 12:45
11:00												
11:30	ヘルピックストレッチ30 11:15～綿引				シバム 45 11:45～柴田				定員21名 週替り45			
12:00				ミスノアクア45 ※定員あり 11:30～君島								
12:30	オリジナル 45 12:15～平野	タヒチアン 45 12:15～綿引		有酸素水泳30 12:30～須藤	スタートクラス 45 12:45～大森					6日 ZUMBA 関 13日 シバム HANAE 20日 ZUMBA 関 27日 シバム HANAE		
13:00										6日 MIZUKI 関 13日 SAKURA HANAE 20日 MIZUKI 関 27日 SAKURA HANAE		
13:30	ピギナーステップ 45 13:15～平野	大人から始める バレエ45 13:15～西		クロール45<中級> 13:15～崎山				週替り45<初級> 13:00～スタッフ	ボディジャム 45 13:00～週替り	ボディバランス45 ※隔週 13:00～関	6日 ST 20日 FX のみ開講	週替り45<中級> 13:00～スタッフ
14:00					ボディステップ 45 13:45～宮内							
14:30	CXワークス30 14:15～鈴木	ピフィラティス 45 14:30～内島							アクアピクス45 14:00～沼尻	レスミルス 週替り45 14:30～	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～宮内 定員15名	ランニングEX45 14:10～植松
15:00												
15:30					ゴルフトレーニング30 14:50～岩田							
16:00												
16:30					ボディパンプ 45 15:40～AKIRA							
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	ローインパクト 45 18:30～薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤										
19:30												
20:00	ZUMBA 45 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										
20:30												
21:00	ボディコンバット 45 20:30～AKIRA	アシタンガヨガ 45 20:30～三浦										
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。う。
 ●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
1 カードィオ	5 ストレングス	20 カードィオ
8 アスレチック	12 カードィオ	
15 カードィオ	19 アスレチック	
22 未定(祝日)	26 ストレングス	

営業時間
 ●月曜日～土曜日 10:00～22:00
 ●日祝日 10:00～20:00
 ※水・土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

9月の休館日
 9/29(火) 30(水)
 は休館日となります

※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