

アトラス スタジオ プールプログラム

2021年4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30名 | 定員20名 | | | 定員30名 | 定員20名 | | ジュニアスクール 9:00～24日のみ | 定員30名 | 定員20名 | | ジュニアスクール 9:00～25日のみ |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | ピンヤサフローヨガ 45 10:30～ 赤堀 | 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～荻谷 | パワーヨガ 45 10:30～ 三浦 | | | ジュニア スクール 10:00 ～ 12:45 | スマートコア45 ～筋膜リリース～ 11:00～ 宮内 定員21名 | | | ジュニア スクール 10:00 ～ 12:45 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | スタートクラス30 11:30～綿引 | | | ミスノアクア45 ※定員あり 11:30～ 君島 | シバム 45 11:45～ 柴田 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 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45 13:15～ 西 | | 担当・種目・時間変更 クロール45 (中級) 13:30～ 福島 | スタートクラス 45 12:45～ 大森 | | | | 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 | 4日・18日 のみ開講 | 週替り45<中級> 13:00～ スタッフ |
| 14:00 | 名称変更 レスミルスコア30 14:15～鈴木 | | | | ポディステップ 45 13:45～ 宮内 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | ゴルフトレーニング30 14:50～岩田 定員20名 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | ポディバンプ 45 15:40～ 二川 | ピンヤサフローヨガ 45 15:30～ 赤堀 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | ポディコンパクト 45 20:30～ 鈴木 | アシュタンガヨガ 45 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 |

※クラスの内容変更や時間の変更が多くあります。必ずご確認ください。

※全てのレッスンが定員制マスク着用となります。

営業時間

- 月曜日～土曜日 10:00～22:00
- 日祝日 10:00～20:00

※スポーツ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

4月の休館日
29(木) 30(金)

となります
ご確認ください

※ボディバランスの表記について
ST(ストレングス)・・・体幹強化に重点を置いた内容
FX(フレキシビティ)・・・柔軟性に重点を置いた内容

※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