

スタジオ・プールプログラム

令和3年10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25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名		定員25名	定員15名	定員15名		9:30			
10:00																	10:00			
10:30	スタートクラス 45 10:30~ 大森	骨盤ビューティーヨガ 45 10:30~ Maasa		アクアウォーキング30 10:30~飯村	※抽選 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~吉田	パワーヨガ入門 45 10:30~ 三浦	スタートクラス 45 10:30~ 郡司		リングストレッチ20 10:30~荻谷	※抽選 ローインパクト 45 10:30~ 平野	※抽選 Sintex®45 朝の体を整える 背骨の調律 10:30~亀田		シナプロロジー30 10:30~片岡	10:30			
11:00								アクアシェイプ30 11:00~荻谷			健康教室 45 11:00~ 中川	アクアトライセット30 11:00~吉田					流水15 11:15~	11:00		
11:30	※抽選 バルビックストレッチ 45 11:40~ 綿引			アクアピクス 45 11:15~ 片岡		ストレッチボール30 11:15~西				※抽選 ピギナーステップ 45 11:45~ 大森	※抽選 ポールピラティス 45 11:45~ 竹内	※種目変更	※抽選 エフェクトシェイプ 45 11:40~ 竹内	※抽選 ピギナークラス 45 11:40~ 平野			流水15 11:15~	11:30		
12:00				※種目変更	ZUMBA 45 11:30~ 柴田			アクアピクス 45 12:00~ 沼尻	※種目変更			クロール45 〈中級〉 11:45~ 吉田					すっきり水中運動30 12:00~滝	12:00		
12:30		ヒップホップ 45 12:30~ Hinata		パタフライ45 〈中級〉 12:15~ 吉田		フラダンス 45 12:30~ カフラオハワイ		※種目変更	スタートクラス 45 12:45~ 大森			フィンスイム30 12:45~荻谷	※抽選 バルビック ストレッチ30 12:45~竹内				※種目変更	12:30		
13:00	レギュラークラス 45 12:40~ 薄井			流水15 13:15~	レギュラーステップ 45 12:45~ 平野			※種目変更	平泳ぎ導入30 13:00~吉田			※種目変更					クロール45 〈初級〉 12:45~ 吉田	13:00		
13:30		※抽選		※種目変更				※種目変更		※抽選	スマートコア30 13:45~植松		パタフライ45 〈初級〉 13:30~ 伊藤				※種目変更	13:30		
14:00	ローインパクト 45 13:40~ 平野	アルファストレッチ 45 13:40~ 内島		平泳ぎ45 〈初級〉 13:45~ 伊藤	POP PILATES 45 13:45~ 小田切	太極拳 45 13:45~ 野村		背泳ぎ45 〈初級〉 13:45~ 崎山		ローハイ 45 13:50~ 佐藤		健康教室 45 14:00~ 中川	ポディアタック30 13:40~ 小沼				平泳ぎ45 〈中級〉 13:45~ 崎山	14:00		
14:30		※抽選															健康教室 45 14:00~ 中川	14:30		
15:00	スタートステップ30 14:40~平野	ファンクショナル ローラーピラティス 45 14:45~ MINA			ポディアタック30 14:45~安達	POWER HIPNESS 45(有料) 14:45~ 宮内 定員15名				※抽選 ポディコンパクト30 15:00~宮内							ポディバンプ30 14:30~二川	シェイプサーキット30 14:30~小沼	15:00	
15:30																			15:30	
16:00	緊急事態宣言、まん延防止重点措置の延長等により、変更になる場合がございます																16:00			
16:30																			16:30	
17:00		スクール 16:25 }											ジュニア スクール 14:45 }					ジュニア スクール 16:00 }	ジュニア スクール 16:00 }	17:00
17:30		18:30 《クラシックバレエ》		ジュニア スクール 16:00 }									16:00 }					16:00 }	ジュニア スクール 16:00 }	17:30
18:00				16:00 }									19:00 《体操教室》					18:30 《ヒップホップダンス》	19:00 《体操教室》	18:00
18:30	※抽選 ポディコンパクト 45 18:30~ 鈴木	時間変更 POP PILATES30 18:45~小田切		19:45	エフェクトシェイプ30 18:30~竹内													ポディバンプ 45 18:30~ 二川		18:30
19:00																			NEW ピンヤサフローヨガ 45 19:15~ 赤堀	19:00
19:30		NEW			ラテンエアロ 45 19:15~ 亀田	※抽選 バルビックストレッチ 45 19:20~ 竹内					NEW ポディアタック30 19:30~安達		※種目変更	※抽選 ポディジャム 45 19:45~ SAKURA				※種目変更 フラダンス 45 20:15~ フラ・ウエリナ	※種目変更 チャレンジ背泳ぎ 45 20:00~ スタッフ	19:30
20:00	オリジナル 45 19:30~ 安達	シバム 45 19:30~ 鴨志田		※種目変更				※種目変更	チャレンジ平泳ぎ 45 20:00~ スタッフ				キックボクシン グスクール 〈有料〉 20:00~ 金子						20:00	
20:30	内容変更 ポディアタック 45 20:30~ 小沼	時間変更 バレエエクササイズ 45 20:30~ 西		泳法初歩30 クロール 20:00~スタッフ	ポディバンプ 45 20:15~ 鈴木	ポールピラティス 45 20:20~ 竹内							泳法初歩30 パタフライ 20:00~スタッフ						20:30	
21:00				マスターズ45 20:40~										※内容変更 ポディステップ30 20:45~小沼						21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00

6日/20日 FX
13日/27日 ST

スタジオ・プールプログラム

令和3年10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	スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	アリーナ 定員15名		スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	アリーナ 定員15名	プール・歩行浴 ジュニアスクール 9:00~23日のみ	スタジオ1 定員25名	スタジオ2 定員15名	アリーナ 定員15名	プール・歩行浴 ジュニアスクール 9:00~24日のみ
10:00												
10:30	ピンヤサフローヨガ 45 10:30~ 赤堀	※抽選 ストレッチボール30 10:30~ スタッフ		ぼかぼかランニング30 10:30~荻谷	パワーヨガ 45 10:30~ 三浦		ジュニアスクール 10:15 11:15 《キックボクシング》		NEW ボディバランス 45 11:00~ 鴨志田	3日 ZUMBA 10日 シバム 17日 シバム 24日 シバム	関 HANAЕ 鴨志田 HANAЕ	ジュニア スクール 10:00 12:45
11:00												
11:30	※抽選 スタートクラス30 11:40~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				週替り45 12:00~	3日 MIZUKI 10日 SAKURA 17日 MIZUKI 24日 SAKURA		ジュニア スクール 10:00 12:45
12:00												
12:30	オリジナル 45 12:30~ 平野	タヒチアン 45 12:30~ 綿引		有酸素水泳30 12:30~須藤	スタートクラス 45 12:45~ 大森				※抽選 ボディジャム 45 13:10~ 担当週替り	※抽選 バルビックストレッチ 45 13:10~ 関		3日 クロール 10日 平泳ぎ 17日 背泳ぎ 24日 バタフライ
13:00												
13:30	※抽選 ピギナーステップ 45 13:40~ 平野	※抽選 大人から始めるパ レエ45 13:40~ 西		※種目変更 背泳ぎ45 《中級》 13:30~ 福島	ボディステップ 45 13:45~ 宮内				週替り45 《初級》 13:00~ スタッフ			週替り45 《中級》 13:00~ スタッフ
14:00												
14:30												
15:00	レスミルスコア30 14:40~ 鈴木	ピフィラティス 45 14:40~ 内島										
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30~ 薄井	※時間変更 ピギナークラス30 18:40~佐藤										
19:00												
19:30	※抽選 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	ボディコンパクト 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

2日 バタフライ
9日 背泳ぎ
16日 平泳ぎ
23日 クロール

NEWインストラクター

さたけ なち
佐竹 那知IR


《担当レッスン》
土曜日15:40~ ボディパンプ
土曜日16:45~ ユーバウンド



担当追加インストラクター

かもした えり
鴨志田 依里IR

《追加レッスン》
月曜日20:30~ シバム
日曜日11:00~ ボディバランス



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

10月の休館日

30日(土) 31日(日)
となります。

色分けしているクラスは抽選レッスンとなります。詳しい抽選方法は館内掲示、HP等でご確認下さい。

当面の間、最大レッスン時間45分とし、定員数を1スタ25名 2スタ15名 アリーナ15名とさせていただきます。

POWER HIPNESSのクラスは有料となります、HPからのご予約が必要となります。

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