

# スタジオ・プールプログラム

令和3年11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30名	定員20名	定員20名		定員30名	定員20名	定員20名		定員30名	定員20名	定員20名		定員30名	定員20名	定員20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	ローインパクト 45 10:30~ 平野	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				アクアピクス 45 11:15~ 片岡		※時間変更 ストレッチボール30 11:20~西											11:30
12:00	ベルビクストレッチ 45 11:40~ 綿引				ZUMBA 45 11:30~ 柴田												12:00
12:30				パタフライ45 〈中級〉 12:15~ 吉田				アクアピクス 45 12:00~ 沼尻	ミュージック 45 固定床 12:00~								12:30
13:00	レギュラークラス 45 12:40~ 薄井	ヒップホップ 45 12:30~ Hinata			レギュラーステップ 45 12:45~ 平野	フラダンス 45 12:30~ カフアラハワイ											13:00
13:30				※時間変更 平泳ぎ45 〈初級〉 13:15~ 伊藤				平泳ぎ導入30 13:00~吉田		スタートクラス 45 12:45~ 大森							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			POP PILATES 45 13:45~ 小田切	太極拳 45 13:45~ 野村											14:00
14:30								※担当変更 背泳ぎ45 〈初級〉 13:45~ 須藤		ローハイ 45 13:50~ 佐藤	スマートコア30 13:45~植松	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											15:00
15:30																	15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00		ジュニア スクール 16:25 }															17:00
17:30		18:30 《クラシックバレエ》		ジュニア スクール 16:00 }													17:30
18:00				19:45													18:00
18:30	ポディコンバット 45 18:30~ 鈴木				エフェクトシェイプ30 18:30~竹内												18:30
19:00		POP PILATES30 18:45~小田切					ジュニア スクール 18:30 }			ローインパクト 45 18:30~ 角屋							19:00
19:30																	19:30
20:00	オリジナル 45 19:30~ 安達	シバム 45 19:30~ 鴨志田			ラテンエアロ 45 19:15~ 亀田	ベルビクストレッチ 45 19:20~ 竹内				マーシャルファイト 45 19:30~ 沼尻	ポディアタック30 19:30~安達						20:00
20:30	内容変更 ポディステップ 45 20:30~ 小沼	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				チャレンジ平泳ぎ 45 20:00~ スタッフ									20:30
21:00				ポディバンプ 45 20:15~ 鈴木		ボールピラティス 45 20:20~ 竹内				ポディジャム 45 20:30~ MIZUKI	ポディバランス 45 20:30~ 鴨志田	キックボクシング スクール 〈有料〉 20:00~ 金子	泳法初歩30 パタフライ 20:00~スタッフ	ポディジャム 45 19:45~ SAKURA	フラダンス 45 20:15~ フラ・ウエリナ		21:00
21:30				マスターズ45 20:40~									マスターズ45 20:40~	※内容変更 ポディアタック30 20:45~小沼			21:30
22:00																	22:00

3日/17日 FX  
10日/24日 ST

# スタジオ・プールプログラム

令和3年11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30名	スタジオ2 定員20名	アリーナ 定員20名		スタジオ1 定員30名	スタジオ2 定員20名	アリーナ 定員20名	プール・歩行浴 ジュニアスクール 9:00~13日のみ	スタジオ1 定員30名	スタジオ2 定員20名	アリーナ 定員20名	プール・歩行浴 ジュニアスクール 9:00~14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		ぽかぽかランニング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	ボディバランス 45 11:00~ 鴨志田	7日 シバム 14日 ZUMBA 21日 シバム 28日 ZUMBA	HANAE 関 HANAE 関	ジュニア スクール 10:00 ~ 12:45
11:00												
11:30												
12:00	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~	7日 SAKURA 14日 MIZUKI 21日 SAKURA 28日 MIZUKI		7日 クロール 14日 平泳ぎ 21日 背泳ぎ 28日 バタフライ
12:30	オリジナル 45 12:30~ 平野	タヒチアン 45 12:30~ 綿引		※内容変更 バタフライ導入30 12:30~須藤	スタートクラス 45 12:45~ 大森							
13:00												
13:30												
14:00	ピギナーステップ 45 13:40~ 平野	大人から始めるバレエ45 13:40~ 西		背泳ぎ45 (中級) 13:30~ 福島	ボディステップ 45 13:45~ 宮内				ボディジャム 45 13:10~ 担当週替り	バルビクストレッチ 45 13:10~ 関		週替り45 (中級) 13:00~ スタッフ
14:30												
15:00	レスミルズコア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												
19:00												
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	ボディコンパクト 45 20:30~ 鈴木	アシュタンガヨガ 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。
  - 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

6日 バタフライ  
13日 背泳ぎ  
20日 平泳ぎ  
27日 クロール

週替り45  
12:00~

7日 SAKURA  
14日 MIZUKI  
21日 SAKURA  
28日 MIZUKI

週替り45  
(中級)  
13:00~  
スタッフ

レスミルズ週替り  
45  
14:15~

7日 ボディパンプ 二川  
14日 ボディステップ 小沼  
21日 ボディコンバット 鈴木  
28日 ボディステップ 小沼

**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

**11月の休館日**  
29日(月) 30日(火)

当面の間、最大レッスン時間45分とし、定員数を1スタ30名 2スタ20名 アリーナ20名とさせていただきます。

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

**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