

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和4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30 45 10:30～ Maasa		ぼかぼかランニング30 10:30～飯村	※抽選 メガダンス 45 10:30～ 亀田	骨盤ビューティ30 10:30～西		朝活ウォーキング20 10:30～荻谷	パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦	スタートクラス 45 10:30～ 郡司		アクアストレッチ20 10:30～吉田	ローインパクト 45 10:30～ 平野	Sintex45 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																	11:00
11:30	ハルビューストレッチ 45 11:30～ 綿引			アクアピクス 45 11:15～ 片岡	ファンクショナルI70 45 11:30～ 亀田	ストレッチール30 11:20～西		アクアシェイプ30 11:00～吉田			健康教室 45 11:00～ 中川	アクアトライセット30 11:00～荻谷				流水15 11:15～	11:30
12:00																	12:00
12:30	レギュラークラス 45 12:30～ 薄井	ヒップホップ 45 12:30～ Hinata		クロール45 〈中級〉 12:15～ 伊藤		フラダンス 45 12:30～ カフアラハワイ		※時間変更 アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	ピギナーステップ 45 11:45～ 大森	ホーリビリティ 45 11:45～ 竹内		平泳ぎ45 〈中級〉 12:15～ 伊藤	ヘルピック ストレッチ30 12:30～竹内	メガダンス 45 12:30～ 亀田		すっきり水中運動30 12:00～滝	12:30
13:00																	13:00
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野	アルファストレッチ 45 13:30～ 内島		背泳ぎ45 〈初級〉 13:15～ 仲田		ユーシャム 45 13:45～ TERU	太極拳 45 13:45～ 野村		スタートクラス 45 12:45～ 大森	ZUMBA30 13:00～佐藤		クロール45 〈初級〉 13:15～ 仲田	ボディパンプ 45 13:15～ 三川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA		平泳ぎ45 〈初級〉 12:45～ 伊藤	13:30
14:00																	14:00
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野	ファンクショナル ローラー ピラティス45 14:30～ MINA															14:30
15:00																	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 ～ 18:30 《クラシックバレエ》															17:00
17:30				ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45													17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00	ボディコンパクト 45 18:30～ 鈴木																19:00
19:30																	19:30
20:00	オリジナル 45 19:30～ 安達	交替り 45 19:30～ 鴨志田															20:00
20:30																	20:30
21:00	ボディステップ 45 20:30～ 安達	ハルビューストレッチ 45 20:30～ 西		チャレンジ バタフライ45 20:00～ スタッフ													21:00
21:30																	21:30
22:00																	22:00

プールご利用の方へお知らせ ※朝10:00～12:00 月曜～金曜までプールレッスンは全て固定床で行います。お間違えの無いようお願い致します。

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和4年9月～

時間	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		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		
10:30	ピンヤサフローヨガ 45 10:30～ 赤堀	ストレッチポール30 10:30～スタッフ		アクアウォーキング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 ～ 13:45	ボディバランス 45 11:00～ 鴨志田	4日 シバム 11日 ローインパクト 18日 シバム 25日 ZUMBA HANAЕ 祐 HANAЕ 関		ジュニア スクール 10:00 ～ 13:45	
11:30	スタートクラス30 11:30～綿引	スッキリング30 11:15～スタッフ		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～	4日 SAKURA 11日 MIZUKI 18日 SAKURA 25日 MIZUKI			
12:30	オリジナル 45 12:15～ 平野	タヒチアン 45 12:15～ 綿引		平泳ぎ導入30 12:30～仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森				※ボディジャム 45 13:00～ 担当週替り	ハッピーストレッチ 45 13:00～ 関			
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		バタフライ45 (中級) 13:30～ 福島	ポディアタック 45 13:45～ 佐竹					POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内 定員15名			
14:30	リズムエアロ30 14:15～鈴木	ピフィラティス 45 14:15～ 内島			ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45					ダンスエアロ 45 14:15～ TERU		流水15 13:45～ ※時間変更	
15:30					ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45							週替り45 (初級) 14:15～ スタッフ	
16:30													4日 クロール 11日 平泳ぎ 18日 背泳ぎ 25日 バタフライ
17:30													
18:30	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	ZUMBA 45 19:30～ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原											
20:30	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木	アシュタンガヨガ 45 20:30～ 三浦		泳法初歩30 背泳ぎ 20:00～スタッフ									
21:30													
22:00													

- アトラスより会員の皆様へお願い●
- 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出いたします。

【表の見方】

プログラム名
開始時間
インストラクター名

- マスク着用の徹底(不織布マスクを推奨します)
- 手指の消毒
- 体調の悪い方の来館
- 以下の場所での会話
- ※プール・浴室・更衣室・サウナ・パウダールーム(※マスクを着用しない為)
- 他者との間隔の確保

ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

**営業時間**

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

※水・サ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〉**

29日(木)・30日(金)

※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