

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和4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	骨盤ビューティヨガ 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			※担当者変更 朝活ウォーキング20 10:30～吉田	パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦		※担当者変更 アクアストレッチ20 10:30～荻谷		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		シナソロロジー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-ル30 11:20～西		アクアシェイプ30 11:00～滝 ※担当者変更		健康教室 45 11:00～ 中川	※担当者変更 アクアトライセット30 11:00～吉田		エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内	ピギナークラス 45 11:30～ 平野		流水15 11:15～	11:30	
12:00									ピギナーステップ 45 11:45～ 大森	ホ-ルビューストレッチ 45 11:45～ 竹内						すっきり水中運動30 12:00～滝	12:00	
12:30				バタフライ45 〈中級〉 12:15～ 伊藤 ※内容変更		フラダンス 45 12:30～ カフラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻			クロール45 〈中級〉 12:15～ 伊藤 ※内容変更		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		クロール45 〈初級〉 12:45～ 伊藤 ※内容変更	12:30	
13:00	レギュラークラス 45 12:30～ 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				スタートクラス 45 12:45～ 大森	ZUMBA30 13:00～佐藤							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		平泳ぎ45 〈初級〉 13:15～ 仲田 ※内容変更				平泳ぎ導入30 13:15～仲田 ※内容変更		ローハイ 45 13:45～ 佐藤	スマートコア30 13:45～植松		ポディパンプ 45 13:15～ 二川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA		平泳ぎ45 〈中級〉 13:45～ 福島 ※担当者・内容変更	13:30	
14:00					ユーシャム 45 13:45～ TERU	太極拳 45 13:45～ 野村		※内容変更 背泳ぎ45 〈初級〉 14:00～ 仲田 ※内容変更			健康教室 45 14:00～ 中川			ポディコンパット 45 14:15～ 石川	健康教室 45 14:00～ 中川		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					ポディアタック30 14:45～安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:45～ 宮内 定員15名											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》		ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45									ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45		ジュニア スクール 16:00 ～ 19:00 《体操教室》		ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45	17:00
17:30										茨城高校 17:00 ～ 18:30							17:30	
18:00																	18:00	
18:30																	18:30	
19:00	ポディコンパット 45 18:30～ 鈴木	ポディアタック30 18:45～安達 ※NEW		レギュラークラス 45 18:30～ 平野		ワークアウト30 18:45～竹内	《バトダンスEX》										19:00	
19:30																	19:30	
20:00	オリジナル 45 19:30～ 安達	週替り 45 19:30～ 鴨志田	3日 バランス 17日 バランス 24日 シバム		ラテンエアロ 45 19:30～ 亀田	ハルビューストレッチ 45 19:30～ 竹内			マーシャルファイト 45 19:30～ 沼尻	シバム30 19:30～鴨志田 ※時間変更	キックボクシング スクール(有料) 20:00～ 金子	※内容変更 泳法初歩30 バタフライ 20:00～スタッフ	ポディジャム 45 19:30～ SAKURA			チャレンジ 平泳ぎ45 20:00～ スタッフ ※内容変更	20:00	
20:30				チャレンジ 背泳ぎ45 20:00～ スタッフ ※内容変更				アクアピクス 45 20:00～ 沼尻						フラダンス 45 20:15～ フラ・ウェリナ			20:30	
21:00	ポディステップ 45 20:30～ 安達	ハルビューストレッチ 45 20:30～ 西			ポディパンプ 45 20:30～ 鈴木	ホ-ルビューストレッチ 45 20:30～ 竹内											21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	22:00	

プールご利用の方へお知らせ ※10月11日(火)まで、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10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	ピルサフーヨガ 45 10:30～ 赤堀	ストレッチボール30 10:30～スタッフ		アクアウォーキング30 10:30～萩谷	パワーヨガ 45 10:30～ 三浦			ジュニア スクール 10:00 ～ 13:45	ボディバランス 45 11:00～ 鴨志田	2日 シバム 9日 シバム 16日 ZUMBA 23日 ZUMBA HANA E 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～	2日 SAKURA 9日 SAKURA 16日 MIZUKI 23日 MIZUKI		
12:30	オリジナル 45 12:15～ 平野	タヒチアン 45 12:15～ 綿引		バタフライ導入30 12:30～仲田 ※内容変更	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	バタフライストレッチ 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		背泳ぎ45 (中級) 13:30～ 伊藤 ※担当・内容変更	ZUMBA 45 13:45～ 木戸							
14:30	ダンスエアロ30 14:15～鈴木	ピフィラティス 45 14:15～ 内島			※NEW ダンスエアロ30 14:45～岩田 定員23名	ピルサフーヨガ 45 14:30～ 赤堀 ※時間変更				POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内 定員15名		
15:30					P&Pストレッチ 45 15:30～ 竹内 ※時間変更							
16:30				ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45	ポディバンプ 45 16:30～ 二川	エフェクトシェイプ 45 16:30～ 竹内						
17:30					※時間・担当変更	ポディジャム 45 17:30～ HANA E		キックボクシング スクール(有料) 17:00～ 金子				
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			ポディアタック 45 18:30～ 安達 ※時間変更							
19:30	ZUMBA 45 19:30～ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原										
20:30	ポディコンバット 45 20:30～ 鈴木	アシュタンガヨガ 45 20:30～ 三浦		泳法初歩30 クロール 20:00～スタッフ ※内容変更								
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

※入館・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(日)・31日(月)

※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。

