

アトラス スタジオ プールプログラム

令和5年2月～

[illegible]

※プログラム配布は、当月10日まで。無くなり次第、配布終了とさせていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。

アトラス スタジオ プールプログラム

令和5年2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
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 定員25名	アクアウォーキング30 10:30～荻谷	パワーヨガ 45 10:30～ 三浦				5日 ローインパクト 祐 12日 ローインパクト 祐 19日 ビギナークラス 関 26日 ビギナークラス 関			
11:00		スッ kering30 11:15～スタッフ 定員20名					ジュニア スクール 10:00 ～ 13:45	※週替り45 11:00～	ボディバランス 45 11:00～ 鴨志田		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		ミズノアクア45 ※定員あり 11:30～ 君島	シバム 45 11:45～ 柴田							
12:00								ボディコンバット 60 12:00～ 石川			
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	スタートクラス 45 12:45～ 大森				※週替り45 13:15～	5日 ローハイ 祐 12日 ローハイ 祐 19日 ZUMBA 関 26日 ZUMBA 関		
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		ZUMBA 45 13:45～ 木戸				※週替り45 14:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内 定員15名		
14:00	定員30名		平泳ぎ45 〈中級〉 13:30～ 伊藤		ピンヤサフローヨガ 45 14:00～ 赤堀		アクアビクス 45 14:00～ 沼尻				流水15 13:45～
14:30	バタフライ30 14:15～鈴木 定員30名	ピフィラティス 45 14:15～ 内島									
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ビギナークラス30 18:45～佐藤									
19:30											
20:00	ZUMBA 45 19:30～ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原									
20:30											
21:00	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									
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～金曜日

●土曜日

●日祝日

10:00～22:00

10:00～21:00

10:00～20:00

※スパ・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

〈2月休館日〉

27日(月)・28日(火)

※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。



ATLAS

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