

アトラス スタジオ プールプログラム

令和5年6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
※スタジオレッスン開始15分前に整列 会話をせず静かにお待ちください。															
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 ★			アクアピクス 45 10:30~ 片岡	メガダンス 45 10:30~ 亀田	骨盤ビューティ-30 10:30~西 定員25名		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 ★			アクアストレッチ20 10:30~飯村	ローアンパクト 45 10:30~ 平野	Sintex45 10:30~ 亀田 ★	
バーピックストレッチ 45 11:30~ 緑引				ぽかぽかリング30 11:30~飯村	ファンクショナルヨガ 45 11:30~ 亀田	ストレッチ-130 11:20~西 定員25名		アクアシェイプ20 11:00~滝			健康教室 45 11:00~ 郡司	アクアトライセット30 11:00~荻谷	シナプロジー30 10:30~片岡		
レギュラークラス 45 12:30~ 薄井	ZUMBA 45 12:30~ 木戸			平泳ぎ45 <中級> 12:15~ 吉田	フラダンス 45 12:15~ カフラオハワイ			ビギナーステップ 45 11:45~ 大森	ボーリングテイ 45 11:45~ 竹内	7日・14日 21日・28日	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			
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 ★			バタフライ45 <初級> 13:15~ 仲田	太極拳 45 13:15~ 野村			スタートクラス 45 12:45~ 大森	ZUMBA30 13:00~佐藤		平泳ぎ45 <初級> 13:00~ 仲田	ベルビック 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	
スタートステップ30 14:30~平野 定員30名	ファンクショナル ローラー ^{ビラティス45} 14:30~ MINA 定員25名			ボディアタック 45 14:30~ 安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15~ 宮内			ローハイ 45 13:45~ 佐藤	スマートコア30 13:45~植松	7日・14日 21日・28日	健康教室 45 14:00~ 中川	ボディパンプ 45 13:15~ 二川 定員30名	パランス コーディネーション 45 13:30~ MINA ★	バタフライ45 <中級> 13:45~ 福島	
				ボディコンバット 45 14:30~ 安達	ジュニア スクール 15:15 16:30 《クラシックバレエ》			クロール45 <初級> 14:00~ 仲田	ボディコンバット30 14:45~宮内	7日・14日 21日・28日	健康教室 45 14:00~ 中川	ボディコンバット 45 14:15~ 石川	健康教室 45 14:00~ 中川		
				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											
				ピギナークラス 45 18:30~ 平野	エクササイズ30 18:45~竹内			ジュニア スクール 17:00 19:30 《バトンダンスEX》							
				ラテンエアロ 45 19:30~ 安達	バーピックストレッチ 45 19:30~ 竹内			ローアンパクト 45 18:30~ 角屋	ユーバウンド30 18:40~木戸 定員20名						
				チャレンジ 平泳ぎ45 20:00~ スタッフ				マーシャルファイト 45 19:30~ 沼尻	シバム 45 19:30~ 鴨志田						
				ボディステップ 45 20:30~ 安達	バレエガザイ 45 20:30~ 西 ★			キックボクシング スクール(有料)	チャレンジ クロール30 20:00~スタッフ						
				定員30名	定員30名			ボディジャム 45 20:30~ MIZUKI	ボディバランス 45 20:30~ 鴨志田 ★	20:00~ 金子	マスターズ45 20:40~				

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5年6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
※NEW ペルビックストレッチ 45 10:30~ 綿引	ストレッチボール30 10:45~スタッフ			アクアオーキング30 10:30~荻谷	パワーヨガ 45 10:30~ 三浦 ★			4日 ピギナークラス 11日 ローラインパクト 18日 ローラインパクト 25日 ピギナークラス 大森 祐 祐 関	※週替り45 ボディバランス 45 11:00~ 鶴志田 ★		
スタートクラス30 11:30~綿引	スッキリング30 11:30~スタッフ			ミズノアクア45 ※定員あり 11:15~ 君島	シバム 45 11:45~ 柴田			10:00 13:45	11:00~ 13:45		
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				ボディコンバット 60 12:00~ 石川		
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 ★			クロール45 <中級> 13:15~ 伊藤	ZUMBA 45 13:45~ 木戸				4日 ZUMBA 11日 ローハイ 18日 ローハイ 25日 ZUMBA 関 祐 祐 関	流水15 13:45~	
定員30名 ★	レバミルクヨガ30 14:15~鈴木			ジルトレーニング30 14:45~岩田	ユーバウンド 45 15:15~ 木戸				※週替り45 POWER HIPNESS45 (有料) 14:00~ 宮内	週替り45 <初級> 14:15~ スタッフ	
定員30名 ★	ピフィラティス 45 14:15~ 内島 ★			定員23名 ★	P&Pストレッチ 45 15:30~ 竹内	定員20名 ★			4日 シバム HANAE 11日 ボディパンプ 二川 18日 シバム HANAE 25日 ボディパンプ 二川 ※ボディパンプ定員30名	4日 クロール 11日 平泳ぎ 18日 背泳ぎ 25日 バタフライ	
				ボディパンプ 45 16:30~ 二川	エフェクトシェイプ 45 16:30~ 竹内				14:15~ 担当/時間週替り		
				定員30名 ★	ボディジャム 45 17:30~ HANAE				4日 45分 HANAE 11日 60分 MIZUKI 18日 45分 HANAE 25日 60分 MIZUKI		
				ボディアタック 45 18:30~ 安達							
				チャレンジ バタフライ45 20:00~ スタッフ							
ローラインパクト 45 18:30~ 薄井	ピギナークラス30 18:45~佐藤										
ZUMBA 45 19:30~ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30~ 塚原										
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 ★										

- アトラスより会員の皆様へお願ひ●
 - 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。
 - マスクの着用は、個人の判断となります。
 - 体調が優れない方は、ご利用をお控えください。
 - 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。
 - レッスン開始15分前に整列。入場はレッスン開始5分前になります。
 - 入場・退場の消毒は任意といたします。消毒スプレーは設置してあるので、気になる方はご利用ください。
 - ご利用になった道具は、引き続き消毒・拭き取りをお願い致します。
 - 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。
 - 荷物を置いての場所取りは、他の方の迷惑になります。ご遠慮ください。
 - ※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 |

皆様のご理解・ご協力をお願い致します

営業時間

- 月曜日~金曜日 10:00~22:00
- 土曜日 10:00~21:00
- 日祝日 10:00~20:00

※スパーアクア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

〈6月休館日〉
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。

★マークはカルチャースクール参加可能なレッスンです

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**
~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

