

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		
9:30	※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。																	
10:00	※道具の必要なレッスンは、レッスン開始30分前にトレジムカウンターにてチケットを配布します。カウンター前に集まったり、並ぶ行為はご遠慮ください。																	
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 ★			アクアピクス 45 10:30～ 片岡	メガダンス 45 10:30～ 亀田 定員25名 ↓	骨盤ビューティ-30 10:30～西		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	ローインパクト 45 10:30～ 平野	Sintex45 10:30～ 亀田 ★	シナプロロジー30 10:30～片岡		
11:00																		
11:30	ハルビューストレッチ 45 11:30～ 綿引				ぽかぽかリング30 11:30～飯村	ファンクショナルI70 45 11:30～ 亀田 定員25名 ↓	ストレッチ-ル30 11:20～西						健康教室 45 11:00～ 郡司	アクアトライセット30 11:00～荻谷			流水15 11:15～	
12:00																		
12:30	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	レギュラーステップ 45 12:30～ 平野 定員30名 ↓	フラダンス 45 12:15～ カフラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	ビギナーステップ 45 11:45～ 大森 定員30名 ↓	ホ-ルビュ-リティ 45 11:45～ 竹内 定員30名 ↓		背泳ぎ45 <中級> 12:00～ 伊藤				すっきり水中運動30 12:00～滝	
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 ★			バタフライ45 <初級> 13:15～ 仲田	ユーシャム 45 13:30～ TERU 定員30名 ↓	太極拳 45 13:15～ 野村		バタフライ導入30 13:15～仲田	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	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		背泳ぎ45 <初級> 12:45～ 伊藤	
14:00																		
14:30	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 ピラティス45 14:30～ MINA 定員25名 ↓			ポディアタック 45 14:30～ 安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名 ↓			クロール45 <初級> 14:00～ 仲田	ローハイ 45 13:45～ 佐藤	スマートコア30 13:45～植松 定員21名 ↓		健康教室 45 14:00～ 中川	ポディコンパット 45 14:15～ 石川			バタフライ45 <中級> 13:45～ 福島	
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00		ジュニア スクール 16:25 ～ 18:30 《クラシックバレエ》																
17:30																		
18:00																		
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																
19:30																		
20:00	オリジナル 45 19:30～ 安達	スマートコア 45 19:30～ 宮内 定員21名 ↓			チャレンジ 平泳ぎ45 20:00～ スタッフ	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		ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45	ローインパクト 45 18:30～ 角屋	ユーバウンド30 18:40～木戸 定員20名 ↓							
20:30																		
21:00	ポディステップ 45 20:30～ 安達 定員30名 ↓	ハルビューストレッチ 45 20:30～ 西 ★																
21:30																		
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5年6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												
10:00												
10:30	※NEW ハッピーストレッチ 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 10:15 11:15 《キックボクシング》	4日 ビギナークラス 大森 11日 ローインパクト 祐 18日 ローインパクト 祐 25日 ビギナークラス 関			
11:00		定員25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	スッキング30 11:30～スタッフ		ミスノアクア45 ※定員あり 11:15～ 君島	シバム 45 11:45～ 柴田							
12:00		定員20名 ↓							ボディコンバット 60 12:00～ 石川	ハッピーストレッチ 45 12:15～ 関 ★		
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				※週替り45 13:15～	4日 ZUMBA 関 11日 ローハイ 祐 18日 ローハイ 祐 25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 ★		クロール45 〈中級〉 13:15～ 伊藤	ZUMBA 45 13:45～ 木戸							
14:00	定員30名 ↓								アクアピクス 45 14:00～ 沼尻	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内		流水15 13:45～
14:30	WITH JAZZ30 14:15～鈴木 定員30名 ↓	ピフィラティス 45 14:15～ 内島 ★							※週替り45 14:15～	定員15名 ↓		週替り45 〈初級〉 14:15～ スタッフ
15:00					ダンスウォーキング 30 14:45～岩田 定員23名 ↓							
15:30					P&Pストレッチ 45 15:30～ 竹内	ユーバウンド 45 15:15～ 木戸 定員20名 ↓			WITH JAZZ30 15:15～宮内 定員30名 ↓	4日 シバム HANAE 11日 ボディバンプ ニ川 18日 シバム HANAE 25日 ボディバンプ ニ川 ※ボディバンプ定員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
16:00									※ボディジャム 45/60 16:00～ 担当/時間週替り	4日 45分 HANAE 11日 60分 MIZUKI 18日 45分 HANAE 25日 60分 MIZUKI		
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			ボディバンプ 45 16:30～ ニ川 定員30名 ↓	エフェクトシェイプ 45 16:30～ 竹内						
19:30												
20:00	ZUMBA 45 19:30～ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原			ボディジャム 45 17:30～ HANAE							
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。
 - 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。
 - ↑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。
 - 荷物を置いての場所取りは、他の方の迷惑になります。ご注意ください。
- ※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

※スポー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

〈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
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