アトラス　スタジオ　プールプログラム

令和5年9月～

※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。

※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。

月曜日

スタジオ1
- スタートクラス 45 10:30～ 大森
- ペルビックストレッチ 45 11:30～ 綿引
- レギュラークラス 45 12:30～ 薄井
- ローインパクト 45 13:30～ 平野
- スタートステップ30 14:30～平野　定員30名
- ボディコンバット 45 18:30～ 鈴木
- オリジナル 45 19:30～ TERU
- ボディステップ 45 20:30～ 安達　定員30名

スタジオ2
- 骨盤ビューティーヨガ 45 10:30～ Maasa ★
- ZUMBA 45 12:30～ 木戸
- アルファストレッチ 45 13:30～ 内島 ★
- 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
- ジュニアスクール 16:25～18:30《クラシックバレエ》
- ボディアタック30 18:45～安達
- スマートコア 45 19:30～ 宮内　定員21名
- バレエエクササイズ 45 20:30～ 西 ★

アリーナ

プール・歩行浴
- アクアビクス 45 10:30～ 片岡
- ぽかぽかリング30 11:30～飯村
- クロール45〈中級〉12:15～ 吉田
- 背泳ぎ45〈初級〉13:15～ 仲田
- ジュニアスクール 16:00～19:45
- チャレンジバタフライ45 20:00～ スタッフ

火曜日

スタジオ1
- メガダンス 45 10:30～ 亀田
- ファンクショナルエアロ 45 11:30～ 亀田
- レギュラーステップ 45 12:30～ 平野　定員30名
- ボディパンプ 45 13:30～ 安達　※NEW　定員30名
- ボディアタック 45 14:30～ 安達
- ビギナークラス 45 18:30～ 平野
- ラテンエアロ 45 19:30～ 亀田
- ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木　定員30名

スタジオ2
- 骨盤ビューティー30 10:30～西　定員25名
- ストレッチポール30 11:20～西　定員25名
- フラダンス 45 12:15～ カフラオハワイ
- 太極拳 45 13:15～ 野村
- POWER HIPNESS45（有料）14:15～ 宮内　定員15名
- ジュニアスクール 15:15～16:30《クラシックバレエ》
- エフェクトシェイプ30 18:45～竹内
- ペルビックストレッチ 45 19:30～ 竹内
- ボールピラティス 45 20:30～ 竹内 ★　定員30名

アリーナ
- ジュニアスクール 17:00～19:30《バトンダンスEX》

プール・歩行浴
- 朝活ウォーキング20 10:30～滝
- アクアシェイプ20 11:00～吉田
- アクアビクス 45 12:15～ 沼尻
- バタフライ導入30 13:15～仲田
- バタフライ45〈初級〉14:00～ 仲田
- ジュニアスクール 18:30～19:45

水曜日

スタジオ1
- パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦 ★
- ビギナーステップ 45 11:45～ 大森　定員30名
- スタートクラス 45 12:45～ 大森
- ローハイ 60 13:45～ 佐藤　※9月のみ時間変更
- ローインパクト 45 18:30～ 角屋
- マーシャルファイト 45 19:30～ 沼尻
- ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI

スタジオ2
- ボールピラティス 45 11:45～ 竹内　定員30名
- ZUMBA30 13:00～佐藤
- スマートコア30 13:45～植松　定員21名
- 茨城高校 17:00～18:30
- ユーバウンド30 18:40～木戸　※変更　定員20名
- シバム 45 19:30～ 鴨志田
- ボディバランス 45 20:30～ 鴨志田 ★

アリーナ
- 健康教室 45 11:00～ 郡司（6日・13日・20日・27日）
- 健康教室 45 14:00～ 中川（6日・13日・20日・27日）
- ジュニアスクール 16:00～19:00《体操教室》
- キックボクシングスクール（有料）20:00～ 金子

プール・歩行浴
- アクアストレッチ20 10:30～荻谷
- アクアトライセット30 11:00～吉田
- 平泳ぎ45〈中級〉12:00～ 伊藤
- クロール45〈初級〉13:00～ 仲田
- ジュニアスクール 15:00～19:45
- チャレンジ平泳ぎ30 20:00～スタッフ
- マスターズ45 20:40～

木曜日

スタジオ1
- ローインパクト 45 10:30～ 平野
- エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内
- ペルビックストレッチ30 12:30～竹内
- ボディパンプ 45 13:15～ 二川　定員30名
- ボディコンバット 45 14:15～ 石川
- ボディコンバット 45 18:30～ 石川
- ボディジャム 45 19:30～ HANAE
- ボディアタック 45 20:30～ 安達

スタジオ2
- Sintex45 10:30～ 亀田 ★
- ビギナークラス 45 11:30～ 平野
- メガダンス 45 12:30～ 亀田
- バランスコーディネーション 45 13:30～ MINA ★
- ジュニアスクール 16:15～18:30《ヒップホップダンス》
- ピンヤサフローヨガ 45 19:00～ 赤堀 ★
- フラダンス 45 20:15～ フラ・ウェリナ

アリーナ
- 健康教室 45 14:00～ 中川（7日・14日・21日・28日）
- ジュニアスクール 16:00～19:00《体操教室》

プール・歩行浴
- シナプソロジー30 10:30～片岡
- 流水15　11：15～
- すっきり水中運動30 12:00～滝
- 平泳ぎ45〈初級〉12:45～ 伊藤
- 背泳ぎ45〈中級〉13:45～ 福島
- ジュニアスクール 16:00～19:45
- チャレンジクロール45 20:00～ スタッフ

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9月〜

金曜日

スタジオ1
- ペルビックストレッチ 45 10:30〜 綿引
- スタートクラス30 11:30〜綿引
- オリジナル 45 12:15〜 平野
- ビギナーステップ 45 13:15〜 平野（定員30名）
- レズミルズコア30 14:15〜鈴木（定員30名）
- ローインパクト 45 18:30〜 薄井
- ZUMBA 45 19:30〜 佐藤
- ボディコンバット 45 20:30〜 鈴木

スタジオ2
- ストレッチポール30 10:45〜スタッフ（定員25名）
- スッキリング30 11:30〜スタッフ（定員20名）
- タヒチアン 45 12:15〜 綿引
- 大人から始めるバレエ45 13:15〜 西 ★
- ピフィラティス 45 14:15〜 内島 ★
- ジュニアスクール 16:15〜18:30《クラシックバレエ》
- ビギナークラス30 18:45〜佐藤
- レギュラークラス 45 19:30〜 塚原
- アシュタンガヨガ 45 20:30〜 三浦 ★

アリーナ

プール・歩行浴
- アクアウォーキング30 10:30〜荻谷
- ミズノアクア45 ※定員あり 11:15〜 君島
- 平泳ぎ導入30 12:30〜仲田
- バタフライ45〈中級〉13:15〜 伊藤
- ジュニアスクール 15:00〜19:45
- チャレンジ背泳ぎ45 20:00〜 スタッフ

土曜日

スタジオ1
- パワーヨガ 45 10:30〜 三浦 ★
- シバム 45 11:45〜 柴田
- スタートクラス 45 12:45〜 大森
- ZUMBA 45 13:45〜 木戸
- ゴルフトレーニング30 14:45〜岩田（定員23名）
- P&Pストレッチ 45 15:30〜 竹内
- ボディパンプ 45 16:30〜 二川（定員30名）
- ボディジャム 45 17:30〜 HANAE
- ボディアタック 45 18:30〜 安達

スタジオ2
- ※変更 ユーバウンド 45 15:15〜 木戸（定員20名）
- エフェクトシェイプ 45 16:30〜 竹内

アリーナ
- ジュニアスクール 10:15〜12:30《キックボクシング》
- キックボクシングスクール(有料) 17:00〜 金子

プール・歩行浴
- ジュニアスクール 10:00〜13:45
- アクアピクス 45 13:45〜 沼尻
- ジュニアスクール 14:30〜18:30
- マスターズ45 19:00〜

日曜日

スタジオ1
- ※週替り45 11:00〜
  - 3日 ボディアタック 安達
  - 10日 ローインパクト 祐
  - 17日 ローインパクト 祐
  - 24日 ボディアタック 安達
- ボディコンバット 60 12:00〜 石川
- ※週替り45 13:15〜
  - 3日 ローハイ 安達
  - 10日 ローハイ 祐
  - 17日 ローハイ 祐
  - 24日 ローハイ 安達
- ※週替り45 14:15〜
  - 3日 ボディパンプ 二川
  - 10日 シバム HANAE
  - 17日 ボディパンプ 安達
  - 24日 ボディパンプ 二川
  - ※ボディパンプ定員30名
- シェイプサーキット30 15:15〜住谷（定員20名）
- ※ボディジャム 45/60 16:00〜 担当/時間週替り
  - 3日 60分 MIZUKI
  - 10日 45分 HANAE
  - 17日 60分 MIZUKI
  - 24日 60分 MIZUKI

スタジオ2
- ボディバランス 45 11:00〜 鴨志田 ★
- ペルビックストレッチ 45 12:15〜 関 ★
- POWER HIPNESS45 (有料) 14:00〜 宮内（定員15名）

アリーナ

プール・歩行浴
- ジュニアスクール 10:00〜13:45
- 流水15 13：45〜
- 週替り45〈初級〉14:15〜 スタッフ
  - 3日 クロール
  - 10日 平泳ぎ
  - 17日 背泳ぎ
  - 24日 バタフライ
- プール開放（可動床3レーン）15:30〜17:30

※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

〈9月休館日〉

29日(金)・30日(土)

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