

アトラス スタジオ プールプログラム

令和5年10月～

[illegible]

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10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
9:30												
10:00												
10:30	※NEW ストレッチヨガ 45 10:30～ MARI	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 ★				1日 ボディアタック 安達 8日 ローインパクト 祐 15日 ローインパクト 祐 22日 ボディアタック 安達 29日 ローインパクト 祐			
11:00		定員25名		※NEW アクアミット30 11:15～滝			ジュニアスクール 10:15 12:30 《キックボクシング》	ジュニア スクール 10:00 13:45	※週替り45	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	スッキリング30 11:30～スタッフ		※定員あり ※内容・時間変更 バタフライ導入30 12:15～仲田	シバム 45 11:45～ 柴田							
12:00	※内容変更	定員20名		※内容・時間変更 バック泳ぎ45 《中級》 13:00～ 伊藤	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	バディックスストレッチ 45 12:15～ 関 ★		
12:30	ローインパクト 45 12:15～ 平野	タヒチアン 45 12:15～ 綿引							※週替り45	1日 オリジナル TERU 8日 ローハイ 祐 15日 ローハイ 祐 22日 オリジナル TERU 29日 ローハイ 祐		
13:00	※内容変更				ZUMBA 45 13:45～ 木戸			アクアピクス 45 13:45～ 沼尻				
13:30	スタートステップ 45 13:15～ 平野	大人から始める バレエ45 13:15～ 西 ★							※週替り45	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内 定員15名		
14:00	定員30名				ダンス30 14:45～岩田 定員23名	ユーバウンド 45 15:15～ 木戸 定員20名			14:15～	1日 クロール 8日 平泳ぎ 15日 背泳ぎ 22日 バタフライ 29日 クロール		流水15 13:45～
14:30	ダンス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									シェイプサーキット30 15:15～住谷 定員20名	1日 ユージャム TERU 8日 ボディバンプ ニ川 15日 ボディバンプ ニ川 22日 ユージャム TERU 29日 ボディバンプ ニ川 ※ボディバンプ定員30名		
16:00									ボディジャム 60 16:00～ MIZUKI ※10月のみ			
16:30												
17:00		ジュニア スクール 16:15 18:30 《クラシックバレエ》										
17:30												
18:00												
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										
19:00												
19:30	※NEW DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	レギュラークラス 45 19:30～ 塚原										
20:00												
20:30	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 ★		※内容変更 チャレンジ クロール45 20:00～ スタッフ								
21:00												
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

〈臨時休館日〉
10月10日（火）

〈10月休館日〉
31日（火）



〒310-0911
茨城県水戸市見和2-242-1

TEL 029-255-2200

FAX 029-309-4018

※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。

