

アトラス スタジオ プールプログラム

令和5年12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	
※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。																
スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティー30 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	骨盤ビューティー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～吉田	レギュラークラス 45 10:30～ 平野	Sintex45 10:30～ 亀田★	シナプソロジー30 10:30～片岡	
								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～飯村			流水15 11:15～	
ハルビィストレッチ 45 11:30～ 綿引	ZUMBA 45 11:30～ 木戸			ぽかぽかリング30 11:30～飯村	ファンクショナル70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ30 11:20～西 定員25名				ボールエクササイズ 45 11:30～ 竹内	6日・13日 20日・27日		エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内	スタートクラス 45 11:30～ 平野		
レギュラークラス 45 12:30～ 薄井	パワーヨガ 45 12:30～ MARI			バタフライ45 〈中級〉 12:15～ 吉田	ビギナーステップ 45 12:30～ 平野	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	定員30名			クロール45 〈中級〉 12:00～ 伊藤		メガダンス 45 12:30～ 亀田	すっきり水中運動30 12:00～滝	
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★			平泳ぎ45 〈初級〉 13:15～ 仲田	定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村		平泳ぎ導入30 13:15～仲田				バタフライ45 〈初級〉 13:00～ 仲田	ボディパンプ 45 13:15～ 三川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA★	健康教室 45 14:00～ 中川	
					定員30名	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内		背泳ぎ45 〈初級〉 14:00～ 仲田	ローハイ 60 13:45～ 佐藤		健康教室 45 14:00～ 中川		ボディコンバット 45 14:15～ 石川		7日・14日 21日・27日	
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					ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》					6日・13日 20日・27日					

アトラス スタジオ プールプログラム

令和5年12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	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★				3日 ボディステップ 安達 10日 ローインパクト 祐 17日 ローインパクト 祐 24日 ZUMBA 関			
11:00		定員25名					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		アクアミット30 11:15～滝								
12:00		定員20名		※定員あり	シバム 45 11:45～ 柴田				ボディコンバット 60			
12:30	ローインパクト 45 12:15～ 平野	タヒチアン 45 12:15～ 綿引		バタフライ導入30 12:15～仲田					12:00～ 石川	バディックスストレッチ 45 12:15～ 関★		
13:00					スタートクラス 45 12:45～ 大森							
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★		背泳ぎ45 〈中級〉 13:15～ 伊藤				アクアピクス 45 13:45～ 沼尻	※週替り45	3日 ボディアタック 安達 10日 ローハイ 祐 17日 ローハイ 祐 24日 ボディアタック 安達		
14:00	定員30名				ZUMBA 45 13:45～ 木戸							流水15 13:45～
14:30	ダンス1730 14:15～鈴木	アルファストレッチ 45 14:15～ 内島★							※週替り45	POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内	3日 クロール 10日 平泳ぎ 17日 背泳ぎ 24日 バタフライ	週替り45 〈初級〉 14:15～ スタッフ
15:00	定員30名				ダンス1730 30 14:45～岩田					定員15名		
15:30					定員23名	ユーバウンド 45 15:15～ 木戸		ジュニア スクール 14:30 18:30	シェイプサーキット30 15:15～住谷	3日 ボディバンプ 二川 10日 ボディバンプ 安達 17日 ボディバンプ 二川 24日 ボディバンプ 安達		
16:00					P&Pストレッチ 45 15:30～ 竹内	定員20名			ボディジャム 45/60			
16:30									16:00～ 週替り			
17:00		ジュニア スクール 16:15 18:30 《クラシックバレエ》		ジュニア スクール 15:00 19:45	ボディバンプ 45 16:30～ 二川	エフェクトシェイプ 45 16:30～ 竹内	キックボクシング スクール(有料) 17:00～ 金子			3日 60分 MIZUKI 10日 60分 MIZUKI 17日 60分 MIZUKI 24日 60分 MIZUKI		
17:30					定員30名							
18:00					ボディジャム 45 17:30～ HANAE							
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井					ボディアタック 45 18:30～ 安達						
19:00		ピギナークラス30 18:45～佐藤						マスターズ45 19:00～				
19:30	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★		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

※ｽﾎ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

＜年末年始休館日＞
12/30日(土)～1月3日(水)



〒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。

