アトラス　スタジオ　プールプログラム

令和6年3月～

※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
- ZUMBA 45 11:30～ 木戸
- 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
- ｽﾀｰﾄｽﾃｯﾌﾟ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
- 骨盤ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ 45 10:30～ Maasa ★
- ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 45 11:30～ 綿引
- パワーヨガ 45 12:30～ MARI
- スイングストレッチ 45 13:30～ 植松 ★ 定員15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 16:25～18:30 《クラシックバレエ》
- ﾎﾞﾃﾞｨｱﾀｯｸ30 18:45～安達
- スマートコア 45 19:30～ 宮内 定員21名
- ﾊﾞﾚｴｴｸｻｻｲｽﾞ 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
- ※内容変更 クロール〈入門〉月替 11:30～飯村
- ぽかぽかリング30 12:15～吉田
- クロール45 〈基礎〉 13:15～ 仲田
- ジュニアスクール 16:00～19:45
- ※内容変更 バタフライ45 〈基礎〉月替 20:00～ 佐々木

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
- ビギナーステップ 45 12:30～ 平野 定員30名
- ボディパンプ 45 13:30～ 安達 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
- ラテンエクスプレスコンサルサ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
- ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ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》
- ｴﾌｪｸﾄｼｪｲﾌﾟ30 18:45～竹内
- ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 45 19:30～ 竹内
- ﾎﾞｰﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ 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
- アクアウエーブ30 10:30～滝
- バタフライ45 〈基礎〉 11:15～ 佐々木
- アクアビクス 45 12:15～ 沼尻
- 背泳ぎ45 〈基礎〉 13:15～ 仲田
- レベルアップ 〈有料〉 14:15～ 佐々木
- ジュニアスクール 18:30～19:45
- フォームチェック 〈上級〉 20:30～

水曜日

スタジオ1
- 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
- スタートクラス 45 18:30～ 沼尻
- 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
- パワーヨガ入門 45 10:30～ 三浦 ★
- ﾎﾞｰﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ 45 11:30～ 竹内 定員30名
- ラテンエアロ入門30 12:45～亀田
- ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田
- スマートコア30 14:30～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 定員20名
- レズミルズ週替り 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
- 健康教室 45 14:00～ 中川 6日・13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

6日　シバム
13日　シバム
27日　レズミルズダンス

プール・歩行浴
- アクアトライセット30 10:30～荻谷
- 背泳ぎ45 〈中級〉 11:15～ 吉田
- アクアリラックス30 12:15～飯村
- ※内容変更 背泳ぎ 〈入門〉月替 13:00～仲田
- ジュニアスクール 15:00～19:45
- フィンスイミング30 20:00～佐々木
- マスターズ45 20:40～

木曜日

スタジオ1
- レギュラークラス 45 10:30～ 平野
- エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内
- ベ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～ SAKURA
- ボディアタック 45 20:30～ 安達

スタジオ2
- Sintex45 10:30～ 亀田 ★
- スタートクラス 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 60 18:45～ 匠 ★
- 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
- 平泳ぎ45 〈基礎〉 11:15～ 吉田
- アクアゲーム30 12:15～滝
- ※内容変更 クロール45 〈中級〉 13:00～ 伊藤
- フィンスイミング30 14:00～福島
- ジュニアスクール 16:00～19:45
- ※内容変更 背泳ぎ45 〈基礎〉月替 20:00～ スタッフ

※プログラム配布は無くなり次第、配布終了とさせていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。

アトラス　スタジオ　プールプログラム

令和6年3月～

金曜日

スタジオ1
- スタートクラス30 10:30～綿引
- タヒチアン 45 11:15～ 綿引
- ローインパクト 45 12:15～ 平野
- スタートステップ 45 13:15～ 平野（定員30名）
- ﾚｽﾞﾐﾙｽﾞｺｱ30 14:15～鈴木（定員30名）
- ローインパクト 45 18:30～ 薄井
- DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤
- ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木

スタジオ2
- ストレッチヨガ 45 10:30～ MARI ★
- ストレッチポール30 11:30～スタッフ（定員25名）
- スッキリング30 12:15～スタッフ（定員20名）
- 大人から始めるバレエ45 13:15～ 西 ★
- 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
- ※内容変更 バタフライ45 〈基礎〉 11:30～ 仲田
- アクアミット30 12:30～滝
- 平泳ぎ45 〈中級〉 13:15～ 伊藤
- ジュニアスクール 15:00～19:45
- ※内容変更 平泳ぎ45 〈中級〉月替 20:00～ 佐々木

土曜日

スタジオ1
- スタートクラス 45 11:00～ 大森
- シバム 45 12:00～ 柴田
- ZUMBA 45 13:00～ 木戸
- ｺﾞﾙﾌﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30 14:15～岩田（定員23名）
- P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内
- ボディパンプ30 16:15～二川（定員30名）
- レズミルズコア30 17:00～宮内（定員30名）
- ボディジャム 45 17:45～ HANAE
- ボディアタック 45 18:45～ 安達

スタジオ2
- パワーヨガ 45 11:00～ 三浦 ★
- ピンヤサフローヨガ 45 14:00～ 匠 ★
- エフェクトシェイプ 45 16:15～ 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) 13:00～ 金子

プール・歩行浴
- ジュニアスクール 10:00～13:45
- アクアビクス 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～
- ボディコンバット 60 12:00～ 石川
- ※週替り45 13:15～
- ※週替り45 14:15～
- シェイプサーキット30 15:15～住谷（定員20名）
- ボディジャム 60 16:00～ MIZUKI ※3月のみ限定

3日　ローインパクト　祐
10日　ローインパクト　祐
17日　ボディアタック　安達
24日　メガダンス　亀田

スタジオ2
- ボディバランス 45 11:00～ 鴨志田 ★
- ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 45 12:15～ 関 ★
- POWER HIPNESS45 (有料) 14:00～ 宮内（定員15名）

3日　ローハイ　祐
10日　ローハイ　祐
17日　ZUMBA　関
24日　ラテンエクスプレス　コンサルサ　亀田

3日　ZUMBA　関
10日　ボディパンプ　二川
17日　ボディパンプ　二川
24日　ボディパンプ　二川
※ボディパンプ定員30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～
- ※内容変更 クロール45 〈基礎〉月替 14:15～ 小室

●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

※ｽﾎﾟ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

〈3月休館日〉

30日(土)・31日(日)

※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