

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年8月～

時間	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	※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	骨盤ビューティ-30 10:30～西 定員25名		アクアウォーキング30 10:30～吉田		パワーヨガ入門 45 10:30～ MARI ★		アクアトライセット30 10:30～荻谷	レギュラークラス 45 10:30～ 平野	Sintex45 10:30～ 亀田 ★		シナソロジー30 10:30～片岡
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	ハルビューストレッチ 45 11:30～ 綿引		ほかほかリング30 11:30～荻谷	ファンクショナル170 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-ル30 11:20～西 定員25名		アクアウェーブ30 11:15～滝		ビギナーステップ 45 11:30～ 竹内	健康教室 45 11:00～ 郡司	ほかほかリング20 11:10～飯村	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		流水15 11:15～
12:30	ビギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI		※時間・内容変更 バタフライ (入門) 月替 12:30～飯村	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		スタートクラス 45 12:45～ 大森	7日・21日 28日	※時間・内容変更 平泳ぎ (入門) 月替 12:00～仲田				アクアゲーム30 12:00～滝
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野			背泳ぎ初級45 (有料) 13:15～ 仲田	定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村		平泳ぎ初級45 (有料) 13:15～ 仲田		スタートクラス 45 12:45～ 大森	定員30名	背泳ぎ中級45 (有料) 12:45～ 吉田	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		クロール初級45 (有料) 12:45～ 伊藤
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			ボディパンプ 45 13:30～ 安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名		レベルアップ 14:15～ 佐々木 (月毎申込)		ローハイ 60 13:45～ 佐藤		ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田	フィンスイミング30 13:45～伊藤	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA ★		平泳ぎ中級45 (有料) 13:45～ 福島
15:00						ジュニア スクール 15:15 16:30 (クラシックバレエ)					健康教室 45 14:00～ 中川		ボディコンパット 45 14:15～ 石川	健康教室 45 14:00～ 中川		
16:30											7日・21日 28日			1日・8日 22日・29日		
17:00		ジュニア スクール 17:00 18:15 (クラシックバレエ)		ジュニア スクール 16:00 19:45												
18:30	ボディコンパット 45 18:30～ 鈴木		ジュニア スクール 18:15 19:30 (クラシックバレエ)		ピギナークラス 45 18:30～ 平野	17:00 19:30 (バトンダンスEX)		ジュニア スクール 18:30 19:45		スタートクラス 45 18:30～ 沼尻			ボディコンパット 45 18:30～ 石川			
19:30	オリジナル 45 19:30～ TERU	スマートコア 45 19:30～ 宮内			レスミルズダンス 45 19:30～ MIZUKI					マーシャルファイト 45 19:30～ 沼尻			ボディジャム 45 19:30～ SAKURA	19:00～ 匠 ★		
20:30	ボディステップ 45 20:30～ 安達	ハルビューストレッチ 45 20:30～ 西 ★		※内容変更 クロール初級45 (有料) 月替 20:00～ 佐々木	ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木					フォームチェック上級 (有料) 20:30～		キックボクシング スクール(有料) 20:00～ 金子	フィンスイミング30 20:00～佐々木	フラダンス 45 20:15～ フラ・ウェリナ		
21:30													マスターズ45 20:40～ 佐々木			
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6年8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	スタートクラス30 10:30～綿引	ストレッチヨガ 45 10:30～ MARI ★		アクアウォーキング30 10:30～菟谷									
11:00													
11:30	タヒチアン 45 11:15～ 綿引	ストレッチボール30 11:30～スタッフ		アクアピクス 45 11:15～ 沼尻	スタートクラス 45 11:00～ 大森	グラウンディングヨガ 60 11:00～ tika ★	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	4日 メガダンス 亀田 11日 レズミルスダンス MIZUKI 18日 ローインパクト 祐 25日 ローインパクト 祐			ジュニア スクール 10:00 } 13:45	
12:00		定員25名			※NEW パルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引				※週替り45 11:00～				
12:30	ローインパクト 45 12:15～ 平野	スッキリング30 12:15～スタッフ		バタフライ初級45 《有料》 12:15～ 仲田					ボディコンバット 60 12:00～ 石川	パルビックストレッチ 45 12:15～ 関 ★			
13:00		定員20名			※NEW ZUMBA 45 13:00～ HARUNA	※スタジオ変更 Jフィットニング 30 13:00～岩田	キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子		※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 宮内			
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 ★		クロール中級45 《有料》 13:15～ 伊藤				アクアピクス 45 13:45～ 沼尻	※週替り45 14:15～	定員15名		流水15 13:45～	
14:00	定員30名				ユーバウンド 45 14:00～ 鎌田	パワーヨガ 60 14:00～ 匠 ★			※週替り45 14:15～	4日 ラテンエクスペ コンサルサ 亀田 11日 ZUMBA 関 18日 ローハイ 祐 25日 ローハイ 祐		※内容変更 背泳ぎ初級45 《有料》月替 14:15～ 小室	
14:30	リズムダンス30 14:15～鈴木												
15:00	定員30名												
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内								
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤											
19:30													
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原		※内容変更 バタフライ中級45 《有料》月替 20:00～ 佐々木									
20:30													
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木	レギュラークラス 45 20:15～ 塚原											
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

《8月メンテナンス休館日》  
12日(月)～16日(金)  
《プール臨時休業》  
10日(土)～19日(月)

※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