

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年5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	骨盤ビューティー30 10:30～スタッフ 定員25名		※担当変更 アクアウォーキング30 10:30～滝	ZUMBA 45 10:45～ HARUNA	パワーヨガ入門 45 10:30～ MARI★	健康教室 45 11:00～ 郡司	※担当変更 アクアトライセット30 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	
												※時間変更 流水15 11:20～				ぽかぽかリング20 11:10～吉田
レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	ハルビックスストレッチ 45 11:30～ 綿引			ぽかぽかリング30 11:30～荻谷	ファンクショナルエアロ 45 11:30～ 亀田	ストレッチ30 11:20～スタッフ 定員25名				ボールビリティス 45 11:30～ 竹内		※内容変更 クロール30 〈入門〉 12:00～仲田	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		
				※内容変更 平泳ぎ30 〈入門〉 12:15～仲田				アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	定員30名			※内容変更 背泳ぎ中級45 〈有料〉 12:45～吉田				アクアゲーム30 12:00～滝
ビギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI			※内容変更 背泳ぎ初級45 〈有料〉 13:00～仲田	ビギナーステップ 45 12:30～ 平野	フラダンス 45 12:15～ カフヲハワイ		※内容変更 平泳ぎ初級45 〈有料〉 13:15～仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森	ラテンエアロ30 12:45～亀田		※内容変更 背泳ぎ中級45 〈有料〉 12:45～吉田	ベルビックス ストレッチ30 12:30～竹内	メガダンス 45 12:30～ 亀田	※内容変更 クロール初級45 〈有料〉 12:45～伊藤	
					定員30名								ボディパンプ 45 13:15～ 三川	バランスコーディネーション30 13:30～MINA		※内容変更 平泳ぎ中級45 〈有料〉 13:45～福島
ローインパクト 45 13:30～ 平野					ボディパンプ 45 13:30～ 安達	太極拳 45 13:15～ 野村		※内容変更 レベルアップ60 バタフライ 〈有料〉 14:15～佐々木	ローハイ 60 13:45～ 佐藤	ラテンエクスプレス コンサルサ45 13:30～ 亀田	健康教室 45 14:00～ 中川	フィンスイミング30 13:45～伊藤	定員30名	健康教室 45 14:00～ 中川		
					定員30名	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内								ボディコンバット 45 14:15～ 石川	ファンクショナル ローラー ピラティス45 14:15～ MINA★	
スタートステップ30 14:30～平野					ボディアタック30 14:30～安達	ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》								定員25名		
定員30名																

※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7年5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～荻谷								
11:00					スタートクラス 45 11:00～ 大森	ストレッチヨガ 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	※週替り45 11:00～			ジュニア スクール 10:00 } 13:45
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								
12:00		定員25名		※内容変更 バタフライ初級45 〈有料〉 12:15～ 仲田	ペルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引				ボディコンバット 60 12:00～ 石川		11日 祐 18日 関 25日 大森	
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 定員20名		※内容変更 クロール中級45 〈有料〉 13:15～ 福島								
13:00					ZUMBA 45 13:00～ HARUNA	ダンス30 13:00～岩田 定員23名	キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子	アクアピクス 45 13:45～ 沼尻	※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 ★										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～	定員15名		※内容変更 バタフライ初級45 〈有料〉月替 14:15～ 小室
14:30	ダンス30 14:15～鈴木 定員30名											
15:00					定員20名							
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内			ジュニア スクール 14:30 } 18:30	レズミルスコア30 15:15～宮内 定員30名			
16:00									ボディジャム週替り 60 16:00～	4日 ※別紙参照 11日 ローハイ 祐 18日 ZUMBA 関 25日 レズミルスダンス MIZUKI		
16:30					レズミルスダンス 45 16:15～ MIZUKI	エフェクトシェイプ 45 16:15～ 竹内						
17:00				ジュニア スクール 14:45 } 19:45								
17:30					ボディジャム 45 17:15～ HANAЕ							
18:00												
18:30					ボディアタック 45 18:15～ 安達							
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						マスターズ45 19:00～ 佐々木				
19:30					グリット週替り30 19:15～安達							
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 クロール中級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

●土曜日

●日祝日

10:00～22:00

10:00～21:00

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

<5月休館日>

30日(金)・31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

※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。

