

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年6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。																
9:30	スタジオ1 スタートクラス 45 10:30～ 大森	スタジオ2 骨盤ビューティ-ヨガ 45 10:30～ Maasa★		スタジオ1 アクアピクス 45 10:30～ 片岡	スタジオ2 メガダンス 45 10:30～ 亀田	アリーナ 骨盤ビューティ-30 10:30～スタッフ 定員25名	プール・歩行浴	スタジオ1 アクアウォーキング30 10:30～滝	スタジオ2 ZUMBA 45 10:45～ HARUNA	アリーナ パワーヨガ入門 45 10:30～ MARI★	プール・歩行浴	スタジオ1 アクアトライセット30 10:30～吉田	スタジオ2 レギュラークラス 45 10:30～ 平野	アリーナ Sintex45 10:30～ 亀田★	プール・歩行浴 シナプソロジー-30 10:30～片岡	
10:00																
10:30																
11:00																
11:30	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	ファンクショナルピラティス 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-30 11:20～スタッフ 定員25名		流水15 11:15～		ボールエクササイズ 45 11:30～ 竹内	健康教室 45 11:00～ 郡司	流水15 11:20～			ぽかぽかリング20 11:10～吉田	
12:00																
12:30	ビギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI		平泳ぎ30 〈入門〉 12:15～仲田	ビギナーステップ 45 12:30～ 平野	フラダンス 45 12:15～ カフオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	定員30名	定員30名		クロール30 〈入門〉 12:00～仲田			アクアゲーム30 12:00～滝	
13:00																
13:30				背泳ぎ初級45 〈有料〉 13:00～ 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				背泳ぎ中級45 〈有料〉 12:45～ 吉田	ペルビック 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	
14:00	ローインパクト 45 13:30～ 平野				ボディパンプ 45 13:30～ 安達				ローハイ 60 13:45～ 佐藤	ラテンエクスペ リメンタルサ 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	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	平泳ぎ中級45 〈有料〉 13:45～ 福島	
14:30					定員30名	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内		レベルアップ60 バタフライ 〈有料〉 14:15～ 佐々木					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★		
15:00	スタートステップ 30 14:30～平野 定員30名					定員15名								定員25名		
15:30																
16:00																
16:30																
17:00		ジュニア スクール 17:00 ～ 18:15 《クラシックバレエ》														
17:30				ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45						茨城高校 17:00 ～ 18:30	ジュニア スクール 14:45 ～ 19:45			ジュニア スクール 16:15 ～ 18:30 《ヒップホップ》	ジュニア スクール 16:00 ～ 19:00 《体操教室》	ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45
18:00																
18:30	ボディコンバット 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》		ビギナークラス 45 18:30～ 平野	17:00 ～ 19:30 《バトンドダンスEX》		ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45	ボディステップ 45 18:30～ 佐々	スタートクラス 45 18:40～ 沼尻			ボディコンバット 45 18:30～ 石川			
19:00		グリットカーディオ30 18:45～安達							定員30名				ヴィンヤサフロ-ヨガ 60 19:00～ 匠★	ジュニアスクール 18:50 ～ 19:50 《ヒップホップ》		
19:30	オリジナル 45 19:30～ TERU	ボディバランス 45 19:30～ NOZOMI			ボディアタック 45 19:30～ 佐々	ハルビックスストレッチ 45 19:30～ 竹内			ボディパンプ 45 19:30～ 佐々	マーシャルファイト 45 19:40～ 沼尻	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	ボディジャム 45 19:30～ SAKURA			
20:00			※内容変更 背泳ぎ初級45 〈有料〉月替 20:00～ 佐々木						定員30名							
20:30	ボディステップ 45 20:30～ 安達	ハルビックスストレッチ 45 20:30～ 西★			ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木	ボールエクササイズ 45 20:30～ 竹内★		フォームチェック上級 〈有料〉 20:30～	ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI			マスターズ45 20:40～ 佐々木	ボディアタック 45 20:30～ 安達	フラダンス 45 20:15～ フラ・ウェリナ		
21:00					定員30名	定員30名										
21:30	定員30名															
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7年6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			パールピクストレッチ 45 12:00～ 綿引				ボディコンバット 60 12:00～ 石川	ハチマキストレッチ 45 12:15～ ★		
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		パタフライ初級45 〈有料〉 12:15～ 仲田								
13:00		定員20名										
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～ 福島	ZUMBA 45 13:00～ HARUNA	ダンス初級 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		
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		流水15 13:45～
14:30	レスミルズコア30 14:15～鈴木 定員30名											※内容変更 クロール初級45 〈有料〉月替 14:15～ 小室
15:00												
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内				レスミルズコア30 15:15～宮内 定員30名			
16:00									ボディジャム週替り 60 16:00～	1日 ローハイ 祐 8日 ローハイ 祐 15日 ZUMBA 関 22日 ZUMBA 関 ※ボディバンプ定員30名		
16:30					レスミルズダンス 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 16:15 ～ 18:30 《クラシックバレエ》		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	ローインパクト 45 18:30～ 薄井				ボディアタック 45 18:15～ 安達							
19:00		ピギナークラス30 18:45～佐藤										
19:30												
19:30	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原			グリット週替り30 19:15～安達							
20:00				※内容変更 平泳ぎ中級45 〈有料〉月替 20:00～ 佐々木								
20:30		レギュラークラス 45 20:15～ 塚原			7日 ストレングス 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 アスレチック ※定員15名							
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木											
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

※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

〈6月休館日〉
29日(日)・30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