

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。															
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 定員25名			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★		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
								流水15 11:15～			健康教室 45 11:00～ 郡司	※時間変更 流水15 11:15～			ぼかぼかリング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			ぼかぼかリング30 11:30～荻谷	ファンクショナル70 45 11:30～ 亀田 定員25名	ストレッチ30 11:20～スタッフ				ボールビレイス 45 11:30～ 竹内			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	
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 定員30名	フラダンス 45 12:15～ カブラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	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
				背泳ぎ初級45 〈有料〉 13:00～ 仲田											
ローインパクト 45 13:30～ 平野					ボディパンプ 45 13:30～ 安達 定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村		平泳ぎ初級45 〈有料〉 13:15～ 仲田							
スタートステップ30 14:30～平野 定員30名					ポディアタック30 14:30～安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名		レベルアップ60 バタフライ 〈有料〉 14:15～ 佐々木							
						ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》									

※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。

令和7年6月～

●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
イストラクター名

皆様のご理解・ご協力をお願い致します

營業時間

- 月曜日～金曜日 10:00～22:00
●土曜日 10:00～21:00
●日祝日 10:00～20:00

※入浴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)



アトラス

～フィットネス&ホットスプリング～

7310-0911

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 →

