

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年7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		
※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																9:30	
10:00																10:00	
10:30	※内容変更 ビギナークラス 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	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～吉田		パワーヨガ入門 45 10:30～ MARI	※担当変更 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	シナプソロジー30 10:30～片岡	
11:00																11:00	
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	骨盤ビューティー30 45 11:30～ 綿引			ぽかぽかリング30 11:30～荻谷		ファンクショナルヨガ 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～			流水15 11:15～			※担当変更 ぽかぽかリング20 11:10～ 滝	
12:00					※内容変更 クロール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～ カブラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻		ビギナーステップ 45 11:45～ 大森	※内容変更 バタフライ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		
12:30	※内容変更 スタートクラス30 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI			※内容変更 バタフライ初級45 〈有料〉 13:00～ 仲田		定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村				定員30名	※内容変更 バタフライ中級45 〈有料〉 12:45～ 吉田	ベルビック ストレッチ30 12:30～竹内	メガダンス 45 12:30～ 亀田	※内容変更 平泳ぎ初級45 〈有料〉 12:45～ 伊藤	
13:00																13:00	
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野						ボディパンプ 45 13:30～ 安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内		※内容変更 背泳ぎ初級45 〈有料〉 13:15～ 仲田			ラテンエクスプレス コンサルサ45 13:30～ 亀田	ボディジャム 45 13:15～ SAKURA	バランスコーディネーション30 13:30～MINA	※内容変更 背泳ぎ中級45 〈有料〉 13:45～ 福島	
14:00							定員30名			※内容変更 レベルアップ60 クロール 〈有料〉 14:15～ 佐々木		ローハイ 60 13:45～ 佐藤	健康教室 45 14:00～ 中川	ボディコンパット 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	健康教室 45 14:00～ 中川	
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野															14:30	
15:00	定員30名														定員25名		
15:30																15:30	
16:00																16:00	
16:30																16:30	
17:00																17:00	
17:30		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			ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》							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 ～ 19:45 《体操教室》	ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45
18:00																18:00	
18:30	ボディコンパット 45 18:30～ 鈴木															18:30	
19:00		グリットカーディオ30 18:45～安達														19:00	
19:30	オリジナル 45 19:30～ TERU	ボディバランス 45 19:30～ NOZOMI														19:30	
20:00					※内容変更 バタフライ初級45 〈有料〉月替 20:00～ 佐々木		ボディアタック 45 19:30～ 佐々木	骨盤ビューティー30 45 19:30～ 竹内									
20:30	ボディステップ 45 20:30～ 安達	骨盤ビューティー30 45 20:30～ 西					ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木	ストレッチ30 45 20:30～ 竹内									
21:00	定員30名						定員30名	定員30名								21:00	
21:30																21:30	
22:00																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7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	※担当変更 ハタヨガベーシック 60 11:00～ TATSUYA	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 クロール初級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			
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 平泳ぎ中級45 〈有料〉 13:15～ 福島	レスミルズダンス 45 13:00～ MIZUKI	ダンス 30 13:00～岩田	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		6日 大森 13日 祐 20日 大森 27日 関		
13:00									※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			レスミルズダンス 週替り45 14:15～	定員15名		※内容変更 平泳ぎ初級45 〈有料〉月替 14:15～ 小室
14:30	ダンス30 14:15～鈴木 定員30名									6日 ローハイ 祐 13日 ローハイ 祐 20日 レズミルズダンス SAKURA 27日 ZUMBA 関		
15:00					定員20名							
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						※NEW スマートコア 45 16:15～ 宮内			ボディジャム週替り 60 16:00～	6日 レズミルズダンス MIZUKI 13日 レズミルズダンス MIZUKI 20日 ボディパンプ ニ川 27日 レズミルズダンス SAKURA ※ボディパンプ定員30名		
16:30					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		定員21名				6日 MIZUKI 13日 MIZUKI 20日 HANAE 27日 HANAE		
17:30					※時間変更 ボディジャム 45 17:30～ HANAE							
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤			ボディアタック 60 18:30～ 安達							
19:00								マスターズ45 19:00～ 佐々木				
19:30	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原		※内容変更 背泳ぎ中級45 〈有料〉月替 20:00～ 佐々木								
20:00												
20:30	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										
21:00												
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 10:00～22:00
- 土曜日 10:00～21:00
- 日祝日 10:00～20:00

※水・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

〈7月休館日〉
30日(水)・31日(木)

※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。

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。



〒310-0911

茨城県水戸市見和2-242-1

TEL 029-255-2200

FAX 029-309-4018