

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年8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。 |                                     |      |         |                                   |                                   |                                                   |         |                                           |                                 |                                      |                            |                                   |                                  |                                               |                                 |                       |
|                                                                          |                                     |      |         |                                   |                                   |                                                   |         |                                           |                                 |                                      |                            |                                   |                                  |                                               |                                 |                       |
|                                                                          |                                     |      |         |                                   |                                   |                                                   |         |                                           |                                 |                                      |                            |                                   |                                  |                                               |                                 |                       |
| ビギナークラス<br>45<br>10:30～<br>大森                                            | 骨盤ビューティー30<br>45<br>10:30～<br>Maasa |      |         | アクアピクス<br>45<br>10:30～<br>片岡      | メガダンス<br>45<br>10:30～<br>亀田       | 骨盤ビューティー30<br>10:30～スタッフ<br>定員25名                 |         | アクアウォーキング30<br>10:30～スタッフ                 | ZUMBA<br>45<br>10:45～<br>HARUNA | パワーヨガ入門<br>45<br>10:30～<br>MARI      | 健康教室<br>45<br>11:00～<br>郡司 | アクアトライセット30<br>10:30～荻谷           | レギュラークラス<br>45<br>10:30～<br>平野   | Sintex45<br>10:30～<br>亀田                      | シナプソロジー30<br>10:30～片岡           |                       |
|                                                                          |                                     |      |         |                                   |                                   |                                                   |         | 流水15 11:15～                               |                                 |                                      |                            |                                   |                                  |                                               |                                 | ぼかぼかリング20<br>11:10～ 滝 |
| レギュラークラス<br>45<br>11:30～<br>薄井                                           | ハルビックスストレッチ<br>45<br>11:30～<br>綿引   |      |         | ぽかぽかリング30<br>11:30～荻谷             | ファンクショナルIAD<br>45<br>11:30～<br>亀田 | ストレッチール30<br>11:20～スタッフ<br>定員25名                  |         |                                           | ビギナーステップ<br>45<br>11:45～<br>大森  | ポールピラティス<br>45<br>11:30～<br>竹内       |                            |                                   | エフェクトシェイプ<br>45<br>11:30～<br>竹内  | スタートクラス<br>45<br>11:30～<br>平野                 |                                 |                       |
|                                                                          |                                     |      |         |                                   |                                   |                                                   |         |                                           | 定員30名                           | 定員30名                                |                            | バタフライ30<br>〈入門〉<br>12:00～仲田       |                                  |                                               |                                 | アクアゲーム30<br>12:00～滝   |
| ビギナークラス30<br>12:30～綿引                                                    | パワーヨガ<br>45<br>12:30～<br>MARI       |      |         | クロール30<br>〈入門〉<br>12:15～仲田        | ピギナーステップ<br>45<br>12:30～<br>平野    | フラダンス<br>45<br>12:15～<br>カブラオハワイ                  |         | アクアピクス<br>45<br>12:15～<br>沼尻              | スタートクラス<br>45<br>12:45～<br>大森   | ラテンエアロ30<br>12:45～亀田                 |                            |                                   | ベルビック<br>ストレッチ30<br>12:30～竹内     | メガダンス<br>45<br>12:30～<br>亀田                   |                                 |                       |
|                                                                          |                                     |      |         | バタフライ初級45<br>〈有料〉<br>13:00～<br>仲田 | 定員30名                             | 太極拳<br>45<br>13:15～<br>野村                         |         | 背泳ぎ初級45<br>〈有料〉<br>13:15～<br>仲田           |                                 |                                      |                            | バタフライ中級45<br>〈有料〉<br>12:45～<br>吉田 |                                  |                                               | 平泳ぎ初級45<br>〈有料〉<br>12:45～<br>伊藤 |                       |
| ローインパクト<br>45<br>13:30～<br>平野                                            |                                     |      |         |                                   | ボディパンプ<br>45<br>13:30～<br>安達      | POWER HIPNESS45<br>(有料)<br>14:15～<br>宮内           |         |                                           | ローハイ<br>60<br>13:45～<br>佐藤      | ラテンエクスプレス<br>コンサルサ45<br>13:30～<br>亀田 | 健康教室<br>45<br>14:00～<br>中川 |                                   | ボディジャム<br>45<br>13:15～<br>SAKURA | バランスコーディネーション30<br>13:30～MINA                 | 背泳ぎ中級45<br>〈有料〉<br>13:45～<br>福島 |                       |
|                                                                          |                                     |      |         |                                   | 定員30名                             | ジュニア<br>スクール<br>15:15<br>～<br>16:30<br>《クラシックバレエ》 |         | レベルアップ60<br>クロール<br>〈有料〉<br>14:15～<br>佐々木 |                                 |                                      |                            |                                   | ボディコンバット<br>45<br>14:15～<br>石川   | ファンクショナル<br>ローラー<br>ピラティス45<br>14:15～<br>MINA | 健康教室<br>45<br>14:00～<br>中川      |                       |
| スタートステップ 30<br>14:30～平野<br>定員30名                                         |                                     |      |         |                                   |                                   | 定員15名                                             |         |                                           |                                 |                                      |                            |                                   |                                  | 定員25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。

## 令和7年8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。
- ※ブルレッスン参加の方は、ブ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

〈8月メンテナンス休館日〉  
13日(水)～17日(日)

〈プール臨時休業〉  
12日(火)～17日(日)



# 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。

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。

