

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年9月～

[illegible]

※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9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	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～	7日 メガダンス 石川 14日 メガダンス 石川 21日 ボディバンプ 佐々木 28日 ローインパクト 祐 ※ボディバンプ定員30名		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 平泳ぎ初級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	7日 綿引 14日 大森 21日 関 28日 祐		
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 背泳ぎ中級45 〈有料〉 13:15～ 福島	レズミルズダンス 45 13:00～ MIZUKI		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) 13:45～ 宮内		
13:00												
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			ユーバウンド 45 14:00～ 鎌田	パワーヨガ 60 14:00～ 匠			レズミルズダンス 週替り45 14:15～	7日 ZUMBA 関 14日 スタートクラス 大森 21日 ZUMBA 関 28日 ローハイ 祐 定員15名		流水15 13:45～
14:00	定員30名											※内容変更 バタフライ初級45 〈有料〉月替 14:15～ 小室
14:30	バタフライ30 14:15～鈴木 定員30名											
15:00												
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～	7日 レズミルズダンス SAKURA 14日 レズミルズダンス MIZUKI 21日 レズミルズダンス SAKURA 28日 レズミルズダンス MIZUKI		
16:30					エフェクトシェイプ 45 16:15～ 竹内	スマートコア 45 16:15～ 宮内 定員21名						
17:00				ジュニア スクール 14:45 } 19:45								
17:30												
18:00					ボディジャム 45 17:30～ HANAЕ							
18:30												
19:00	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ビギナークラス30 18:45～佐藤			ボディアタック 60 18:30～ 安達			マスターズ45 19:00～ 佐々木				
19:30												
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤			※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											
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

※スパ・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

〈9月休館日〉
29日(月)・30日(火)



〒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。

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。

