

令和7年10月～

※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10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～萩谷								
11:00					スタートクラス 45 11:00～ 大森	ハタヨガベシック 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	ストレッチポール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			
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		平泳ぎ初級45 《有料》 12:15～ 仲田						パールピクストレッチ 45 12:15～ 大森		
13:00						※NEW ゴルフフィットネス30 13:00～岩田 定員15名	キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子		※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 宮内 定員15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		背泳ぎ中級45 《有料》 13:15～ 福島	レスミルズダンス 45 13:00～ MIZUKI			アクアピクス 45 13:45～ 沼尻				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～			※内容変更 クロール初級45 《有料》月替 14:15～ 小室
14:30	レスミルズコア30 14:15～鈴木 定員30名									5日 ローハイ 祐 12日 ボディパンプ 安達 19日 ボディアタック 佐々 26日 ローハイ 祐 ※ボディパンプ定員30名		
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 45 17:30～ HANAЕ			
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				5日 HANAЕ 12日 HANAЕ 19日 MIZUKI 26日 MIZUKI		
17:00		ジュニア スクール 14:45 ↓ 19:45		ジュニア スクール 14:45 ↓ 19:45								
17:30		16:15 ↓ 18:30 《クラシックバレエ》										
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			ボディジャム 45 17:30～ HANAЕ							
19:00					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												
19:30	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤											
20:00												
20:30	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木											
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

※ｽﾍﾞｰｼｭ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

＜10月休館日＞
30日(木)・31日(金)

※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。



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