

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年12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	
9:30	※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。																
10:00																	
10:30	スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティヨガ 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-30 10:30～スタッフ 定員25名		アクアウォーキング30 10:30～スタッフ	ZUMBA 45 10:45～ HARUNA		健康教室 45 11:00～ 郡司	アクアトライセット30 10:30～スタッフ	レギュラークラス 45 10:30～ 平野	Sintex&太極舞 45 10:30～ 亀田		シナプロロジー-30 10:30～片岡	
11:00																ほかほかリング20 11:10～滝	
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	パワーヨガ 45 11:30～ TATSUYA		ほかほかリング30 11:30～萩谷	ファンクショナル170 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-30 11:20～スタッフ 定員25名			ピギナーステップ 45 11:45～ 大森 定員30名	ボールエクササイズ 45 11:30～ 竹内 定員30名			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			
12:00																	アクアゲーム30 12:00～滝
12:30	ハルビックスストレッチ 45 12:30～ 綿引			背泳ぎ30 <入門> 12:15～仲田	ピギナーステップ 45 12:30～ 平野 定員30名	フラダンス 45 12:15～ カフオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	スタートクラス 45 12:45～ 大森 定員30名	ラテンエアロ30 12:45～亀田		平泳ぎ30 <入門> 12:00～仲田	バルビック ストレッチ30 12:30～竹内	Sintex45 45 12:30～ 亀田		パタフライ初級45 <有料> 12:45～ 伊藤	
13:00				平泳ぎ初級45 <有料> 13:00～ 仲田	ボディパンプ 45 13:30～ 安達 定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村		クロール初級45 <有料> 13:15～ 仲田	ローハイ 60 13:45～ 佐藤	ラテンエクスペ コンサルサ45 13:30～ 亀田		平泳ぎ中級45 <有料> 12:45～ 吉田	ボディジャム 45 13:15～ SAKURA	バランスコーディネーション 45 13:30～ MINA			
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野			※NEW 背泳ぎ中級45 <有料> 14:00～ 原		POWER HIPNESS45 <有料> 14:15～ 宮内 定員15名					健康教室 45 14:00～ 中川	フィンスイミング30 13:45～原	ボディコンバット 45 14:15～ 石川		健康教室 45 14:00～ 中川	クロール中級45 <有料> 13:45～ 福島	
14:00																	
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野 定員30名								レベルアップ60 背泳ぎ <有料> 14:15～ 佐々木								
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00		ジュニア スクール 17:00 ～ 18:15 《クラシックバレエ》															
17:30				ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45													
18:00																	
18:30	ボディコンバット 45 18:30～ 鈴木	1日 ストレngthス 8日 アスレチック 15日 ストレngthス 22日 アスレチック 29日 ストレngthス ※定員15名	ジュニア スクール 18:15 ～ 19:30 《クラシックバレエ》														
19:00					ピギナークラス 45 18:30～ 平野	170 18:45～竹内		ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45	ボディステップ 45 18:30～ 佐々木 定員30名								
19:30	グリット週替り30 19:30～安達	ボディバランス 45 19:30～ NOZOMI															
20:00				※内容・担当変更 クロール初級45 <有料>月替 20:00～ 佐々木													
20:30	ボディステップ 45 20:20～ 安達 定員30名	ハルビックス 45 20:30～ 西															
21:00					ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木 定員30名	ボールエクササイズ 45 20:30～ 竹内 定員30名		フォームチェック上級 <有料> 20:30～	ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI								
21:30																	
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。お間違えのな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12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			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 ローインパクト 祐 14日 ローインパクト 祐 21日 ボディアタック 安達 28日 メガダンス 石川		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 定員25名		アクアピクス 45 11:15～沼尻									
12:00					ヘルピックストレッチ 45 12:00～綿引								
12:30	ローインパクト 45 12:15～平野	スッキング30 12:15～スタッフ 定員20名		背泳ぎ初級45 《有料》 12:15～仲田									
13:00													
13:30	スタートステップ 45 13:15～平野 定員30名	大人から始める バレエ45 13:15～西		パタフライ中級45 《有料》 13:15～福島	レスミルズダンス 45 13:00～MIZUKI	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	アクアピクス 45 13:45～沼尻	※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～宮内 定員15名		流水15 13:45～	
14:00													
14:30	レスミルズコア30 14:15～鈴木 定員30名				ユーバウンド 45 14:00～鎌田 定員20名	パワーヨガ 60 14:00～匠				レスミルズダンス 週替り45 14:15～	7日 ローハイ 祐 14日 ローハイ 祐 21日 ZUMBA 関 28日 ZUMBA 関		※内容変更 背泳ぎ初級45 《有料》月替 14:15～小室
15:00													
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～竹内								
16:00													
16:30													
17:00					エフェクトシェイプ 45 16:15～竹内 定員21名	スマートコア 45 16:15～宮内							
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	ローインパクト 45 18:30～薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤											
19:30													
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～佐藤			※内容変更 パタフライ中級45 《有料》月替 20:00～原									
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

※スポー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

<年末年始休館日>
12月30日(火)～1月3日(土)

※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