

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年1月～

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年1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											9:30
10:00											10:00
10:30	スタートクラス30 10:30～綿引										10:30
11:00				アクアウォーキング30 10:30～荻谷							11:00
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		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》		※週替り45 11:00～	4日 レギュラークラス 平野 11日 ローインパクト 祐 18日 ローインパクト 祐 25日 メガダンス 石川		11:00
12:00	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		※内容変更 バタフライ初級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	4日 関 11日 大森 18日 綿引 25日 関		12:00
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		※内容変更 クロール中級45 <有料> 13:15～福島	レズミルズダンス 45 13:00～MIZUKI	ゴルフフィットネス30 13:00～岩田	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		12:30
13:00					ユーバウンド 45 14:00～鎌田	パワーヨガ 60 14:00～匠		アキュピクス 45 13:45～沼尻	レズミルズダンス 45 14:15～MIZUKI	4日 ZUMBA 関 11日 ローハイ 祐 18日 ローハイ 祐 25日 ZUMBA 関	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			定員15名				※1月のみ担当		13:30
14:00	定員30名				定員20名				レズミルズコア30 15:15～宮内		14:00
14:30	レズミルズコア30 14:15～鈴木								定員30名		14:30
15:00	定員30名								ボディジャム 60 16:00～MIZUKI		15:00
15:30									※1月のみ担当		15:30
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00		ジュニアスクール 16:15～ 18:30 《クラシックバレエ》									17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30	ローインパクト 45 18:30～薄井										18:30
19:00		ピギナークラス30 18:45～佐藤									19:00
19:30	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～佐藤										19:30
20:00				※内容変更 クロール中級45 <有料> 月替 20:00～原							20:00
20:30	ボディコンバット 45 20:30～鈴木										
21:00											
21:30											
22:00											

※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います。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

※スパーアクア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

〈1月休館日〉

30日(金)・31日(土)



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