

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年1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。															
スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティー30 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	骨盤ビューティー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		シナプソロジー30 10:30～片岡
							流水15 11:15～				流水15 11:15～				ぼかぼかりング20 11:10～ 滝
レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	パワーヨガ 45 11:30～ TATSUYA		ぽかぽかりング30 11:30～荻谷	ファンクショナル70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ＆ボール30 11:20～スタッフ 定員25名			ビギナーステップ 45 11:45～ 大森	ボールエクササイズ 45 11:30～ 竹内		※内容変更 クロール30 〈入門〉 12:00～仲田	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		
ボールエクストレッチ 45 12:30～ 綿引			※内容変更 平泳ぎ30 〈入門〉 12:15～仲田		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	定員30名	定員30名		※内容変更 ※内容変更 背泳ぎ中級45 〈有料〉 12:45～ 吉田	ベルビック ストレッチ30 12:30～竹内	Sintex45 45 12:30～ 亀田		※内容変更 クロール初級45 〈有料〉 12:45～ 伊藤
			※内容変更				※内容変更 平泳ぎ初級45 〈有料〉 13:15～ 仲田		定員30名	ラテンエアロ30 12:45～亀田		ポディジャム 45 13:15～ SAKURA			※内容変更
ローインパクト 45 13:30～ 平野			※内容変更 背泳ぎ初級45 〈有料〉 13:00～ 仲田		太極拳 45 13:15～ 野村					ラテンエクスプレス コンサルサ45 13:30～ 亀田		フィンスイミング30 13:45～原	バランスコーディネーション 45 13:30～ MINA	健康教室 45 14:00～ 中川	平泳ぎ中級45 〈有料〉 13:45～ 福島
			※内容変更 バタフライ中級45 〈有料〉 14:00～ 原				※内容変更 レベルアップ60 バタフライ 〈有料〉 14:15～ 佐々木				健康教室 45 14:00～ 中川				
スタートアップ 30 14:30～平野 定員30名					POWER HIPNESS45 〈有料〉 14:15～ 宮内 定員15名										
									</						

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			アクアウォーキング30 10:30～萩谷									10:30
11:00													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		アクアピクス 45 11:15～ 沼尻	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～	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		ジュニア スクール 10:00 ↓ 13:45	11:00
12:00		定員25名		※内容変更 バタフライ初級45 《有料》 12:15～ 仲田	バルビックスストレッチ 45 12:00～ 綿引								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 定員20名		※内容変更 クロール中級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	ボディコンバット 60 12:00～ 石川	バルビックスストレッチ 45 12:15～	4日 関 11日 大森 18日 綿引 25日 関		12:30
13:00									※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 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				定員15名		流水15 13:45～	13:30
14:00	定員30名								レスミルズダンス 45 14:15～ MIZUKI ※1月のみ担当	4日 ZUMBA 関 11日 ローハイ 祐 18日 ローハイ 祐 25日 ZUMBA 関		※内容変更 バタフライ初級45 《有料》月替 14:15～ 小室	14:00
14:30	レスミルズコア30 14:15～鈴木 定員30名				P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内				ジュニア スクール 14:30 ↓ 18:30	レスミルズコア30 15:15～宮内 定員30名			14:30
15:00										ボディジャム 60 16:00～ MIZUKI ※1月のみ担当			15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													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		ジュニア スクール 14:45 ↓ 19:45	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							19:00
19:30													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～ 原	ボディジャム 45 17:30～ HANAЕ								20:00
20:30													20:30
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木				ポディアタック 60 18:30～ 安達								21:00
21:30													21:30
22:00													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

＜1月休館日＞

30日(金)・31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