

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年4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。																
10:30	スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティーヨガ 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	※NEW タヒチアン 45 10:30～ SAKURA		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&太極拳 45 10:30～ 亀田		シナプロロジー30 10:30～片岡	
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～荻谷	ファンクショナルヨガ 45 11:30～ 亀田	ストレッチ30 11:20～スタッフ 定員25名		流水15 11:15～		健康教室 45 11:00～ 郡司		流水15 11:15～				ほかほかリング20 11:10～滝	
12:30	ハルビックスストレッチ 45 12:30～ 綿引			クロール30 (入門) 12:15～仲田	※内容変更 スタートステップ 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	ビギナーステップ 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		パタフライ30 (入門) 12:00～仲田				アクアゲーム30 12:00～滝	
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野			パタフライ初級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		背泳ぎ初級45 (有料) 13:15～ 仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森	ラテンエアロ30 12:45～亀田		パタフライ中級45 (有料) 12:45～ 吉田	ベルビク ストレッチ30 12:30～竹内	Sintex45 45 12:30～ 亀田		平泳ぎ初級45 (有料) 12:45～ 伊藤	
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野 定員30名			クロール中級45 (有料) 14:00～ 原	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名			※内容変更 レベルアップ60 背泳ぎ (有料) 月替 14:15～ 佐々木	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		フィンスイミング30	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		背泳ぎ中級45 (有料) 13:45～ 福島	
15:00						ジュニア スクール 15:15 16:30 (クラシックバレエ)											
17:00		ジュニア スクール 17:00 19:20 (クラシックバレエ)															
18:30	ボディジャム 45 18:30～ NOZOMI	6日 ストレNGTH 13日 アスレチック 20日 ストレNGTH 27日 アスレチック ※定員15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				※内容変更 クロール初級45 (有料) 月替 20:00～ 佐々木	ボディアタック 45 19:30～ 佐々木	ハルビックスストレッチ 45 19:30～ 竹内											
20:30	ボディステップ 45 20:20～ 安達 定員30名	ハルビックスストレッチ 45 20:30～ 西			ボディパンプ 45 20:30～ 佐々木 定員30名	ボールエクササイズ 45 20:30～ 竹内 定員30名											
21:00																	
21:30																	
22:00																	

※プールご利用の方へお知らせ 4/21(火)から朝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8年4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～			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 定員25名		アクアピクス 45 11:15～沼尻								
12:00					バ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			
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		クロール初級45 《有料》 12:15～仲田						5日 大森 12日 大森 19日 綿引 26日 関		
13:00	※内容変更 スタートステップ 30 13:15～平野 定員30名	大人から始める バレエ45 13:15～西		平泳ぎ中級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 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					ユーバウンド 45 14:00～鎌田 定員20名	パワーヨガ 60 14:00～匠			レズミルズダンス週替り 45 14:15～	5日 ローハイ 祐 12日 ローハイ 祐 19日 スタートクラス 綿引 26日 ZUMBA 関		※内容変更 背泳ぎ初級45 《有料》月替 14:15～小室
14:30												
15:00					P&Pストレッチ 45 15:15～竹内				レズミルズコア30 15:15～宮内 定員30名	5日 MIZUKI 12日 SAKURA 19日 SAKURA 26日 MIZUKI		
15:30								ジュニア スクール 14:30 } 18:30 }	ボディジャム週替り 60 16:00～	5日 MIZUKI 12日 HANAE 19日 HANAE 26日 MIZUKI		
16:00					エフェクトシェイブ 45 16:15～竹内	スマートコア 45 16:15～宮内 定員21名						
16:30				ジュニア スクール 14:45 } 19:45 }								
17:00					ボディジャム 45 17:30～HANAE							
17:30												
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30～薄井				ボディアタック 60 18:30～安達							
19:00		週替り 60 19:00～						マスターズ45 19:00～佐々木				
19:30	ピギナークラス30 19:30～佐藤											
20:00				※内容変更 バタフライ中級45 《有料》月替 20:00～原								
20:30	DFF45 Dance fitness fusion 20:15～佐藤	3日 パワーヨガ TATSUYA 10日 ボディバランス NOZOMI 17日 パワーヨガ TATSUYA 24日 ボディバランス NOZOMI										
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

**〈4月休館日〉**  
29日(水)・30日(木)

※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