アトラス　スタジオ　プールプログラム

令和8年6月〜

※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。

月曜日

スタジオ1
- スタートクラス 45 10:30〜 大森
- レギュラークラス 45 11:30〜 薄井
- ペルビックストレッチ 45 12:30〜 綿引
- ローインパクト 45 13:30〜 平野
- スタートステップ30 14:30〜平野 定員30名
- ボディジャム 45 18:30〜 NOZOMI
- グリット週替り30 19:30〜安達
- ボディステップ 45 20:20〜 安達 定員30名

スタジオ2
- 骨盤ビューティーヨガ 45 10:30〜 Maasa
- パワーヨガ 45 11:30〜 TATSUYA
- ジュニアスクール 17:00〜19:20 《クラシックバレエ》
- 1日 ストレングス / 8日 アスレチック / 15日 ストレングス / 22日 アスレチック ※定員15名
- ボディバランス 45 19:30〜 NOZOMI
- バレエエクササイズ 45 20:30〜 西

アリーナ

プール・歩行浴
- アクアビクス 45 10:30〜 片岡
- ぽかぽかリング30 11:30〜荻谷
- クロール初級45 〈有料〉 12:15〜 仲田
- 平泳ぎ中級45 〈有料〉 13:15〜 原
- ジュニアスクール 16:00〜19:45
- ※内容変更 背泳ぎ45 〈有料〉 月替 20:00〜 原

火曜日

スタジオ1
- メガダンス 45 10:30〜 亀田
- ファンクショナルエアロ 45 11:30〜 亀田
- スタートステップ 45 12:30〜 平野 定員30名
- ボディパンプ 45 13:30〜 安達 定員30名
- ビギナークラス 45 18:30〜 平野
- ボディアタック 45 19:30〜 佐々
- ボディパンプ 45 20:30〜 佐々 定員30名

スタジオ2
- 骨盤ビューティー30 10:30〜スタッフ 定員25名
- ストレッチポール30 11:20〜スタッフ 定員25名
- フラダンス 45 12:15〜 カフラオハワイ
- 太極拳 45 13:15〜 野村
- POWER HIPNESS45 (有料) 14:15〜 宮内 定員15名
- ジュニアスクール 15:15〜16:30 《クラシックバレエ》
- エフェクトシェイプ30 18:45〜竹内
- ペルビックストレッチ 45 19:30〜 竹内
- ボールピラティス 45 20:30〜 竹内 定員30名

アリーナ
- ジュニアスクール 17:00〜19:30 《バトンダンスEX》

プール・歩行浴
- アクアウォーキング30 10:30〜スタッフ
- 流水15 11：15〜
- アクアビクス 45 12:15〜 沼尻
- バタフライ30 入門 13:15〜仲田
- バタフライ初級45 〈有料〉 14:00〜 金子
- ジュニアスクール 18:30〜19:45
- フォームチェック上級 〈有料〉 20:30〜

水曜日

スタジオ1
- タヒチアン 45 10:30〜 SAKURA
- ビギナーステップ 45 11:45〜 大森 定員30名
- スタートクラス 45 12:45〜 大森
- ローハイ 60 13:45〜 佐藤
- ボディステップ 45 18:30〜 佐々 定員30名
- ボディパンプ 45 19:30〜 佐々 定員30名
- ボディジャム 45 20:30〜 MIZUKI

スタジオ2
- ボールピラティス 45 11:30〜 竹内 定員30名
- ラテンエアロ30 12:45〜亀田
- ラテンエクスプレスコンサルサ45 13:30〜 亀田
- 茨城高校 17:00〜18:30
- マーシャルファイト 45 19:30〜 沼尻

アリーナ
- 健康教室 45 11:00〜 郡司
- 健康教室 45 14:00〜 中川
- ジュニアスクール 16:00〜19:00 《体操教室》
- キックボクシングスクール(有料) 20:00〜 金子

プール・歩行浴
- アクアトライセット30 10:30〜スタッフ
- 流水15 11：15〜
- クロール/背泳ぎ30 入門 12:00〜仲田
- クロール中級45 〈有料〉 12:45〜 吉田
- フィンスイミング30 13:45〜原
- ジュニアスクール 14:45〜19:45
- マスターズ45 20:30〜 佐々木

木曜日

スタジオ1
- レギュラークラス 45 10:30〜 平野
- エフェクトシェイプ 45 11:30〜 竹内
- ペルビックストレッチ30 12:30〜竹内
- ボディジャム 45 13:15〜 SAKURA
- ボディコンバット 45 14:15〜 石川
- ボディコンバット 60 18:30〜 石川
- グリットカーディオ30 19:45〜安達
- ボディアタック 45 20:30〜 安達

スタジオ2
- Sintex＆太極舞 45 10:30〜 亀田
- スタートクラス 45 11:30〜 平野
- Sintex45 45 12:30〜 亀田
- バランスコーディネーション 45 13:30〜 MINA
- ジュニアスクール 16:15〜18:30 《ヒップホップ》
- ヴィンヤサフローヨガ 60 19:00〜 匠
- 陰ヨガ 45 20:15〜 匠

アリーナ
- 健康教室 45 14:00〜 中川
- ジュニアスクール 16:00〜19:00 《体操教室》
- ジュニアスクール 18:50〜19:50 《ヒップホップ》

プール・歩行浴
- シナプソロジー30 10:30〜片岡
- ぽかぽかリング20 11:10〜 滝
- アクアゲーム30 12:00〜滝
- クロール/背泳ぎ初級45 〈有料〉 12:45〜 伊藤
- バタフライ中級45 〈有料〉 13:45〜 福島
- ジュニアスクール 16:00〜19:45
- ※内容変更 バタフライ45 〈有料〉 月替 20:00〜 金子

※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8年6月～

金曜日

スタジオ1
- スタートクラス30　10:30～綿引
- タヒチアン 45　11:15～　綿引
- ローインパクト 45　12:15～　平野
- ｽﾀｰﾄｽﾃｯﾌﾟ30　13:15～平野　定員30名
- ローインパクト 45　18:30～　薄井
- ビギナークラス30　19:30～佐藤
- DFF45　Dance fitness fusion　20:15～　佐藤

スタジオ2
- ストレッチポール30　11:30～スタッフ　定員25名
- スッキリング30　12:15～スタッフ　定員20名
- 大人から始める バレエ45　13:15～　西
- ジュニアスクール　16:15 ～ 18:30　《クラシックバレエ》
- 週替り 60　19:00～
  - 5日　パワーヨガ　TATSUYA
  - 12日　ボディバランス　NOZOMI
  - 19日　パワーヨガ　TATSUYA
  - 26日　ボディバランス　NOZOMI

アリーナ

プール・歩行浴
- アクアウォーキング30　10:30～荻谷
- アクアピクス 45　11:15～　沼尻
- 平泳ぎ初級45〈有料〉　12:15～　仲田
- 背泳ぎ中級45〈有料〉　13:15～　福島
- ジュニアスクール　14:45 ～ 19:45
- ※内容変更　平泳ぎ45〈有料〉月替　20:00～　原

土曜日

スタジオ1
- スタートクラス 45　11:00～　大森
- ペルビックストレッチ 45　12:00～　綿引
- レズミルズダンス 45　13:00～　MIZUKI
- ユーバウンド 45　14:00～　鎌田　定員20名
- P&Pストレッチ 45　15:15～　竹内
- エフェクトシェイプ 45　16:15～　竹内
- ボディジャム 45　17:30～　HANAE
- ボディアタック 60　18:30～　安達

スタジオ2
- ハタヨガベーシック 60　11:00～　TATSUYA
- ゴルフフィットネス30　13:00～岩田　定員15名
- パワーヨガ 60　14:00～　匠
- スマートコア 45　16:15～　宮内　定員21名

アリーナ
- ジュニアスクール　10:15 ～ 12:30　《キックボクシング》
- キックボクシングスクール(有料)　13:00～　金子

プール・歩行浴
- ジュニアスクール　10:00 ～ 13:45
- アクアピクス 45　13:45～　沼尻
- ジュニアスクール　14:30 ～ 18:30
- マスターズ45　19:00～　佐々木

日曜日

スタジオ1
- ※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　メガダンス　石川
  - 28日　ボディパンプ　佐々
  - 3※ボディパンプ定員30名
- ボディコンバット 60　12:00～　石川
- ※週替り45　13:15～
  - 7日　ローハイ　祐
  - 14日　ローハイ　祐
  - 21日　ボディアタック　佐々
  - 28日　ボディアタック　佐々
- レズミルズダンス週替り 45　14:15～
  - 7日　MIZUKI
  - 14日　MIZUKI
  - 21日　SAKURA
  - 28日　SAKURA
- レズミルズコア30　15:15～宮内　定員30名
- ボディジャム週替り 60　16:00～
  - 7日　MIZUKI
  - 14日　MIZUKI
  - 21日　HANAE
  - 28日　HANAE

スタジオ2
- ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ 45　12:15～
  - 7日　関
  - 14日　関
  - 21日　大森
  - 28日　関
- POWER HIPNESS45 (有料)　13:15～　宮内　定員15名

アリーナ

プール・歩行浴
- ジュニアスクール　10:00 ～ 13:45
- 流水15　13：45～
- ※内容変更　クロール45〈有料〉月替　14:15～　小室

※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

※ｽﾎﾟ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

〈6月休館日〉

29日(月)・30日(火)

ATLAS FITNESS & HOT SPRING
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