

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年7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。																9:30
10:00																	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	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&太極舞 45 10:30～ 亀田		シナプソロジー30 10:30～片岡	10:30
11:00																	11:00
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A70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-ル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				ほかほかリング20 11:10～滝	11:30
12:00																	12:00
12:30				※内容変更 平泳ぎ初級45 〈有料〉 12:15～ 仲田	スタートステップ 45 12:30～ 平野	フラダンス 45 12:15～ カブラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	ピギナーステップ 45 11:45～ 大森	定員30名		※内容変更 平泳ぎ30 入門 12:00～仲田				アクアゲーム30 12:00～滝	12:30
13:00	パルビックストレッチ 45 12:30～ 綿引			※内容変更 背泳ぎ中級45 〈有料〉 13:15～ 原	定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村		※内容変更 クロール/背泳ぎ30 入門 13:15～仲田	スタートクラス 45 12:45～ 大森			※内容変更 平泳ぎ中級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 バタフライ初級45 〈有料〉 12:45～ 伊藤	13:00
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野				ボディパンプ 45 13:30～ 安達			※内容変更 クロール初級45 〈有料〉 14:00～ 金子	ラテンエアロ30 12:45～亀田				ボディジャム 45 13:15～ SAKURA		※内容変更 クロール中級45 〈有料〉 13:45～ 福島	13:30	
14:00					定員30名				ローハイ 60 13:45～ 佐藤				フィンスイミング30 13:45～原			14:00	
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野 定員30名					POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内											14:30
15:00																	15:00
15:30						ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 (クラシックバレエ)											15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00		ジュニア スクール 17:00 ～ 19:20 (クラシックバレエ)															17:00
17:30				ジュニア スクール 16:00 ～ 19:45													17:30
18:00																	18:00
18:30	ボディジャム 45 18:30～ NOZOMI	6日 ストレNGTHス 13日 アスレチック 20日 ※別紙参照 27日 アスレチック ※定員15名			ピギナークラス 45 18:30～ 平野	I7EKTイ7 30 18:45～竹内											18:30
19:00									ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45	ボディステップ 45 18:30～ 佐々							19:00
19:30	グリット選替り30 19:30～安達	ボディバランス 45 19:30～ NOZOMI			ボディアタック 45 19:30～ 佐々	パルビックストレッチ 45 19:30～ 竹内				定員30名							19:30
20:00				※内容変更 バタフライ45 〈有料〉 20:00～ 原						ボディパンプ 45 19:30～ 佐々	マーシャルファイト 45 19:30～ 沼尻						20:00
20:30	ボディステップ 45 20:20～ 安達	パルビックストレッチ 45 20:30～ 西			ボディパンプ 45 20:30～ 佐々	ストレッチ 45 20:30～ 竹内				定員30名							20:30
21:00					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							21:00
21:30																	21:30
22:00																	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7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	メガダンス45 11:00～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		アクアピクス 45 11:15～沼尻								
12:00		定員25名		※内容変更 クロール/背泳ぎ初級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			
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 バタフライ中級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	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		
13:00												
13:30	スタートステップ 30 13:15～平野	大人から始める バレエ45 13:15～西										
14:00	定員30名								アクアピクス 45 13:45～沼尻			流水15 13:45～
14:30									8月～固定床で行います。			
15:00					ユーバウンド 45 14:00～鎌田	パワーヨガ 60 14:00～匠				レスミルズダンス週替り 45 14:15～		
15:30												
16:00					P&Pストレッチ 45 15:15～竹内							
16:30												
17:00					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					
17:30												
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30～薄井											
19:00		週替り 60 19:00～										
19:30	ビギナークラス30 19:30～佐藤											
20:00					※内容変更 背泳ぎ45 《有料》 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。
- 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
講師名

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

※ホ-ル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

〈7月休館日〉

30日(木)・31日(金)

※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
E-mail info@atlas-fitness.com