

アトラス スタジオ・プールプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30	スタートクラス45	ヨガ 60	サーキット70	ZUMBA 60	ストレッチボール30	リズムアクア30	パワーヨガ入門 60	スタートクラス45	サーキット70	Wupストレッチ10	ビューティーバルビス60	シナプソロジー30	ビギナークラス45	ストレッチボール45	アフォーキア 30
11:00	10:30～大森	10:30～小林	10:30～沖	10:30～柴田	10:30～郡司(麻)	10:30～滝	10:30～三浦	10:30～郡司	10:30～沖	ローインパクト45	10:45～平野	10:30～片岡	10:30～戸田	10:30～郡司(麻)	10:30～臼井
11:30	ヒップホップEX45		水泳の基礎30		チケット35名			担当変更						チケット35名	ミッドアキア45
12:00	11:30～松崎	太極拳入門 60	平泳ぎ45<初級>	レギュラークラス45	チケット25名	定員あり	11:45～大森	11:30～スタッフ	シェイプサーキット30				11:30～綿引	11:30～スタッフ	11:15～君島
12:30	ペルビックストレッチ60	11:45～野村	12:00～伊藤	11:45～白畑	AFAA DISCO30	ストレッチ10	チケット40名	ボールピラティス 60	バタフライ導入30				オリジナル45	タヒチアン45	ランニング30
13:00	12:30～綿引	12:00～伊藤	13:00～吉田	12:45～AKIRA	12:00～小林瑞	12:15～沼尻	12:45～大森	12:15～竹内	12:00～吉田				12:15～平野	12:15～西	12:15～臼井
13:30		12:00～伊藤	13:00～吉田	12:45～AKIRA	12:00～小林瑞	12:15～沼尻	12:45～大森	12:15～竹内	12:45～片岡				12:15～平野	12:15～西	12:15～臼井
14:00	レギュラークラス45	ストレッチボール30	背泳ぎ45<中級>	チケット40名			13:15～吉田	メガダンス60					13:15～平野	13:15～西	13:00～伊藤
14:30	13:45～薄井	13:45～中川	13:45～山田	14:00～AKIRA	13:45～中川	13:45～山田	13:45～薄井	13:30～亀田	14:00～崎山				13:45～白畑	13:15～西	13:00～伊藤
15:00	スタートステップ30	マットピラティス 60		14:45～岡崎	14:00～野村		14:45～岡崎	アルファストレッチ60					14:15～森川		
15:30	14:45～平野	14:30～MINA		14:45～岡崎	14:00～野村		14:45～岡崎	ストレッチ60					14:30～内島		
16:00	15:30～平野														
16:30		ジュニアスクール													
17:00		16:15	ジュニアスクール												
17:30		18:30	ジュニアスクール												
18:00		《クラシックバレエ》	16:15	ジュニアスクール											
18:30		19:45	16:15	ジュニアスクール											
19:00	18:30～佐藤	シェイプサーキット30	ジュニアスクール	17:00											
19:30	オリジナルエアロ45	スマートコア30	ジュニアスクール	19:30											
20:00	19:30～藤来	19:30～宮内	ジュニアスクール	19:30											
20:30	ポディアタック30	ハイレストレッチ45	ジュニアスクール	19:30											
21:00	20:30～藤来	20:15～西	ジュニアスクール	19:30											
21:30	ポディコンバット45	ペルビックストレッチ60	ジュニアスクール	19:30											
22:00	21:15～鈴木	21:15～竹内	ジュニアスクール	19:30											
22:30			ジュニアスクール	19:30											

平日 施設利用時間

運動施設	10:00～22:30
温浴施設	10:30～22:50
閉館時間	23:00

- アトラスより会員の皆様へ●
- 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。
 - 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。
 - レッスン前のご入場は、インストラクターによる準備が整うまでご遠慮ください。

- ↑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。プールレッスン参加の方は、プールカウンターにて、グッズを貸し出しいたします。

表の見方

プログラム名
開始時間
インストラクター名

	土曜日			日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30						ジュニアスクール
11:00	パワーヨガ 60		ジュニアスクール	ローインパクト45	GRIT30(有料) カーディオ	10:30
11:30	11:00~三浦	3日 平野 10日 岡崎 17日 関 (ZUMBA) 24日 岡崎	10:15	11:00~藤来	11:15~AKIRA	11:30
12:00			12:30		有料定員16名	ジュニアスクール
12:30	ローハイ60 60			ローハイ 60	バランス コーディネーション45	11:30
13:00	12:15~	1・3週目クローラ 2・4週目バタフライ		12:00~祐	12:15~藤来	12:30
13:30	スタートクラス45	骨盤ビューティー30	13:00~スタッフ	マーシャルファイト45	スタートクラス45	13:00~
14:00	13:30~大森	13:30~郡司(麻) チケット25名	アクアピクス45	13:15~沼尻	13:15~藤来	13:30~
14:30	ポディステップ45	ストレッチポール30	14:00~沼尻	内容変更	スマートコア30 ~筋膜リリース~	14:00
15:00	14:30~宮内	14:15~郡司(麻) チケット35名	↓週替わり	ユーバウンド45	14:15~宮内	14:30~
15:30	ボディパンプ60	ゴルフトレーニング30	流水15 15:00~	14:15~小林瑞 チケット30名	14:15~宮内	15:00
16:00	15:30~AKIRA	15:00~岩田		CXワークス	70分ストレッチ30	15:30
16:30	チケット40名			15:15~宮内	15:15~スタッフ	16:00
17:00	マットピラティス 60		ジュニアスクール	15:15~宮内	15:15~スタッフ	16:30
17:30	17:00~竹内		15:00	レスミルズ 週替り60	テクニク	17:00
18:00			18:00	16:00~	ViPR workout30	17:30
18:30	GRIT30 (有料) 18:15~AKIRA	エフェクトシェイプ 60		4日 ボディジャム 小林瑞 11日 ボディパンプ 鈴木祐 18日 ボディコンバット AKIRA 25日 ボディアタック 藤来	16:00~小沼	18:00
19:00	ローインパクト45	18:30~竹内		●アトラスより会員の皆様へ●	チケット20名	18:30
19:30	19:00~		マスターズ45	●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。●体調が悪くなった際には直ちにスタッフまで申し出ください。●レッスン前のご入場は、インストラクターによる準備が整うまでご連絡ください。●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。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し出しいたします。●スマートコアでは、骨粗鬆症・高血圧・糖尿病・妊娠されている方の参加をご遠慮頂いております。		19:00
20:00		3日 藤来 10日 関口 17日 亀田 (ユーバウンド) 24日 関口	19:15~	【表の見方】 プログラム名 開始時間 インストラクター名		
20:30						
21:00						

アトラスニュース



シューズ試履き販売会 実施中!!

期間中
20%OFF



豹のように『しなやかに、より素早く』
 WAVE DIVERSE LG3

※有料 グリットシリーズ スケジュール

日曜日スタジオ2 11:15~11:45	火曜日アリーナ 18:30~19:00	水曜日スタジオ2 21:45~22:15	土曜日スタジオ1 18:15~18:45
4	6 カーディオ	7 ※プライオ	3 ※ストレングス
11	13 カーディオ	14 カーディオ	10 カーディオ
18 カーディオ	20 カーディオ	21 ※プライオ	17 ※プライオ
25	27 カーディオ	28 カーディオ	24 ※ストレングス

休館日のご案内

- 6月休館日
29日(木)・30日(金)
- 7月休館日
30日(日)・31日(月)

※マークのみ、ツールの準備がございますので前日までの予約受付となります。予め、ご了承ください。

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



http://www.atlas-fitness.com

※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。

