

アトラス スタジオ プールプログラム

2017年10月～vol.2

	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							22日	ジュニアスクール 9:00～9:45				
10:00	バランス・ストレッチ30 9:45～戸田			リングストレッチ20 9:50～臼井				ジュニア スクール 9:45 ～ 12:45				ジュニア スクール 10:00 ～ 11:45
10:30	ビギナークラス45 10:30～戸田	ストレッチボール45 10:30～スタッフ		アウアキガ 30 10:30～臼井	パワーヨガ 60 10:30～三浦			ジュニアスクール 10:15 ～ 11:15 《キックボクシング》				ジュニア スクール 11:00～ 藤来
11:00		チケット35名↑		ミスノアクア45 11:15～君島								ローインパクト45 11:00～藤来
11:30	スタートステップ30 11:30～綿引	ロコトレ30 11:30～スタッフ		初めてフィン30 12:15～飯村								ローハイ 60 12:00～祐
12:00	オリジナル45 12:15～平野	タヒチアン45 12:15～綿引		定員あり								ローハイ 60 12:00～祐
12:30				7日 平野 14日 岡崎 21日(変更)ボディコンバット45 AKIRA 28日 岡崎								バランス コーディネーション45 12:15～藤来
13:00				変更								週替り45<中級> 13:00～スタッフ
13:30	ビギナーステップ45 13:15～平野	大人から始める バレエ60 13:15～西		変更								マージナルファイト45 13:15～沼尻
14:00	チケット40名↑			加-ル45<初級> 13:00～伊藤	スタートクラス45 13:15～大森							スタートクラス45 13:15～藤来
14:30	テクニク			ボディコンバット45<中級> 14:00～崎山	ボディステップ 60 14:20～宮内	ストレッチボール30 14:15～スタッフ						シバム45 14:15～小林瑞
15:00	ViPR workout30 14:15～住谷	ビフィラティス 60 14:30～内島			チケット40名↑	チケット35名↑						スマートコア30 ～筋膜リリース～ 14:15～宮内
15:30	チケット24名↑				ゴルフトレーニング30 15:00～岩田	チケット25名↑						チケット19名↑
16:00					ジュニア スクール 14:45 ～ 19:50	ボディバンプ 60 15:40～AKIRA						流水15 15:00～
16:30					チケット40名↑	チケット40名↑						CXワークス30 15:15～宮内
17:00						マット ピラティス60 17:00～竹内						7日 平野 14日 岡崎 21日(変更)ボディコンバット45 AKIRA 28日 岡崎
17:30												ジュニア スクール 15:00 ～ 18:00
18:00												レスミルズ 週替り60 16:15～
18:30												テクニク
19:00	ローインパクト45 18:30～薄井	ZUMBA45 18:40～佐藤										ViPR workout30 17:30～小沼
19:30												チケット24名↑
20:00	ボディコンバット45 19:30～AKIRA	スタートクラス30 19:45～藤来										マスタース45 19:15～
20:30												
21:00	ボディアタック45 20:30～藤来	アシュタンガヨガ 60 20:30～三浦										
21:30												

NEWプログラム紹介!!!

Smart会員
限定プログラム
加圧ヨガ
kaatsu yoga

乳酸の生成を促しつつ
呼吸と共にゆっくりと体を動かし
体の変化を感じながら、本来の
あるべき状態へと導き、心身の
バランスを整えていきます。



営業時間
月～土・・・9:00～22:00
日祝日・・・9:00～20:00
※スポーツ施設のご利用は15分前まで

休館日
●10月
30日(月)・31日(火)
●11月
29日(水)・30日(木)

●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。●
●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分前にトレジウ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。



←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。

〒310-0911 水戸市見和2-242-1
ATLAS FITNESS & HOT SPRING
TEL 029-255-2200
FAX 029-309-4018
E-mail info@atlas-fitness.com
<http://www.atlas-fitness.com>