

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	
							ジュニアスクール 9:00~9:45 13日のみ					
9:30												
10:00	パラソテ イーヨー30 9:45~戸田		リングストレッチ20 9:50~臼井									
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	777ウォーキング 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 9:45~ 12:45	7日 Eが 45 14日 0-イガ 外45 21日 シェイキット45 28日 0-イガ 外45	竹内 関口 鈴木祐 佐藤		ジュニア スクール 10:00~ 11:45	
11:00								週替り45				
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	ミスノアクア45 11:15~君島					11:00~ 後日発表	7日 Q-ren45 14日 ショック 30 21日 Q-ren45 28日 ショック ストッフ45	大森 鈴木祐 大森 植松		ジュニア スクール 11:45~ 12:45
12:00	チケット40名	チケット25名	定員あり	ローハイ 60 12:00~				ローハイ 60	週替り コンディショニング45 12:15~			14日のみ
12:30	オリジナル45 12:15~平野	タヒチアン45 12:15~綿引	初めてフィン30 12:15~飯村					12:00~ 祐				
13:00			加-ル45<初級> 13:00~伊藤	スタートクラス45 13:15~大森	骨盤ビューティー30 13:30~臼井			週替り45<中級> 13:00~ スタッフ	マーシャルファイト45 13:15~ 沼尻	7日 大森 14日 竹内 21日 大森 28日 竹内		クロール45<初級> 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 ボディアップ 45 14:30~宮内	チケット25名			アクアピクス45 14:00~ 沼尻	シバム45 14:15~ 小林瑞	スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
14:00	チケット40名		バカライ45<中級> 14:00~崎山	チケット35名	ストレッチボール30 14:15~スタッフ					チケット19名		
14:30	テクニク			チケット40名	ゴルフトレーニング30 15:00~岩田			流水15 15:00~	シバム45 14:15~ 小林瑞	スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		アクアピクス45 14:30~ 沼尻
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25名				シバム45 14:15~ 小林瑞	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			ジュニア スクール 14:45~ 19:50	ボディアップ 60 15:40~AKIRA				流水15 15:00~	スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
16:00				ジュニア スクール 14:45~ 19:50	ボディアップ 60 15:40~AKIRA					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
16:30		ジュニアスクール 15:15~ 17:15 (クラシックバレエ)		チケット40名	マット ピラティス60 17:00~ 竹内			ジュニア スクール 15:00~ 18:00	流水15 15:00~	スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
17:00				ジュニア スクール 14:45~ 19:50	マット ピラティス60 17:00~ 竹内					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
17:30		ジュニアスクール 17:30~ 18:30 (ZUMBAジュニア)		ジュニア スクール 14:45~ 19:50	マット ピラティス60 17:00~ 竹内					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
18:00				ジュニア スクール 14:45~ 19:50	マット ピラティス60 17:00~ 竹内					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
18:30	ローインパクト45 18:30~薄井	ZUMBA45 18:40~佐藤		GRIT SERIES30 ※有料 18:15~AKIRA 定員16名	エフェクトシェイプ 60 18:30~ 竹内					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
19:00				週替り45 19:00~ 後日発表						スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
19:30	ボディコンバット45 19:30~AKIRA	スタートクラス30 19:45~藤来	加圧カ 45 ※有料 19:30~ 袴塚 定員5名	週替り45 19:00~ 後日発表						スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
20:00				週替り45 19:00~ 後日発表						スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
20:30	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	ユーバウンド45 20:30~ 小林瑞	6日 ボディコンバット45 13日 カダ 45 20日 Vipr workout30 27日 0-イガ 外45	AKIRA 亀田 住谷 塚原					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
21:00				6日 ボディコンバット45 13日 カダ 45 20日 Vipr workout30 27日 0-イガ 外45	AKIRA 亀田 住谷 塚原					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		
21:30				6日 ボディコンバット45 13日 カダ 45 20日 Vipr workout30 27日 0-イガ 外45	AKIRA 亀田 住谷 塚原					スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		

アトラスショップ情報

新春 セール

2018年1月4日~
1月29

アトラス催事情報

フランスベット
スリーミーイオン
2018年1月8日~

1月20

営業時間
月~土・日迄 0~22:00
日祝日... 9:00~20:00
※スポーツ施設のご利用は終了時間の15分前まで

休館日

- 1月
1日(月)・2日(火)・3日(水)
30日(火)・31日(水)
- 2月
27日(火)・28日(水)

〒310-0911 水戸市見和2-242-1
TEL 029-255-2200
FAX 029-309-4018
E-mail info@atlas-fitness.com

ATLAS
FITNESS & HOT SPRING

←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。

<http://www.atlas-fitness.com>

●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連絡ください。
- お申し込みのレッスンは定員・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出しいたします。
●スマートコアでは、骨格鬆症・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。