

	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								ジュニアスクール 9:00~9:45 24日のみ						
10:00	パラソテ イーヴォ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	4日 Eダ 45 竹内 11日 0-1バ 外45 関口 18日 シェイバ 45 鈴木祐 25日 0-1バ 外45 関口			ジュニア スクール 10:00 11:45		
10:30	ピギナークラス45	ストレッチボール45		アアウォーキング 30 10:30~臼井	パワーヨガ 60			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 10:00 11:45	
11:00	10:30~ 戸田	10:30~ スタッフ			10:30~ 三浦				週替り45					ジュニア スクール 10:00 11:45
11:30		チケット35名		ミスノアクア45					11:00~					ジュニア スクール 11:45 12:45
12:00	スタートステップ30 11:30~綿引	ロコトレ30 11:30~スタッフ		11:15~ 君島					ローハイ 60	4日 Q-ren45 大森 11日 スキリッガ 30 鈴木祐 18日 Q-ren45 大森 25日 スキリッガ 30 鈴木祐				ジュニア スクール 11:45 12:45
12:30	オリジナル45	タヒチアン45		初めてフィン30 12:15~飯村	ローハイ 60				ローハイ 60	週替り コンディショニング45				ジュニア スクール 11:45 12:45
13:00					3日変更)ボ デ イバ ット45 AKIRA 10日 岡崎 17日 平野 24日 岡崎				12:00~ 祐					25日のみ
13:30	ピギナーステップ45	大人から始める バレエ60		加-ル45 <初級> 13:00~ 伊藤	スタートクラス45 13:15~ 大森			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	4日 大森 11日 関口 18日 大森 25日 関口				クロール45 <初級> 13:00~ スタッフ
14:00	13:15~ 平野	13:15~ 西			骨盤ビューティー30 13:30~臼井				13:15~ 沼尻	スマートコア30 13:15~ 宮内				
14:30	テクニク			パ タライ45 <中級> 14:00~ 崎山	ストレッチボール30 14:15~スタッフ			アクアピクス45 14:00~ 沼尻	シバム45 14:15~ 小林瑞	チケット19名				アクアピクス45 14:30~ 沼尻
15:00	ViPR workout30 14:15~住谷	ピフィラティス 60			14:30~ 宮内									
15:30	チケット24名	14:30~ 内島			ゴルフトレーニング30 15:00~岩田			流水15 15:00~						
16:00					チケット40名				CXワークス30 15:15~宮内	アマトリッパ30 15:15~スタッフ				クロール45 <中級> 15:30~ スタッフ
16:30					ボティパンプ60 15:40~ AKIRA			ジュニア スクール 15:00 18:00						
17:00					チケット40名				レスミルス 週替り60	4日 ボ デ イ ヴ ャ ム 小林瑞 11日 ボ デ イ バ ッ ト 鈴木祐 18日 ボ デ イ バ ッ ト AKIRA 25日 ボ デ イ ヴ ャ ム 小林瑞				
17:30					マット ピラティス60 17:00~ 竹内				16:15~					
18:00									テクニク					
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				ViPR workout30 17:30~小沼					
19:00					エフェクトシェイフ 60 18:30~ 竹内				17:30~小沼					
19:30	ボティコンバット45 19:30~ AKIRA				週替り45 19:00~				チケット24名					
20:00														
20:30	ボディアタック45 20:30~ 藤来	アシタンゴヨガ 60 20:30~ 三浦			3日 シェイバ 45 鈴木祐 10日 カ ガ ャ 45 亀田 17日 ViPR workout30 住谷 24日 ボ デ イ バ ッ ト 45 AKIRA									
21:00														
21:30														

2/2~2/20迄 MY HONEY 期間限定販売



食べ方もいろいろ



人気の商品です。
お求めはお早めに!!!

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終了時間の15分前まで

休館日
●2月 27日(火)・28日(水)
●3月 30日(火)・31日(水)

〒310-0911 水戸市見和2-242-1
TEL 029-255-2200
FAX 029-309-4018

<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きましょう。
●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出いたします。
●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。

←アトラスメール配信登録はこちらから！
代行情報、祝日プログラムの情報etc…
配信致します。

