


	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 3日以外				ジュニアスクール 9:00~10:00 4日以外
10:00	パラソルデ イネーション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	ピギナークラス45	ストレッチボール45		アソキョウ 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		ミスノアクア45	10:30~ 三浦							ジュニア スクール 11:45 12:45
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		11:15~ 君島								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							ジュニアスクール 11:45 12:45
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								11日のみ
13:00				カール45<初級> 13:00~ 伊藤								クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
13:30	ピギナーステップ45 13:15~ 平野	大人から始める バレエ60 13:15~ 西		スタートクラス45 13:15~ 大森								クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
14:00	チケット40名			ハタラキ45<中級> 14:00~ 崎山	骨盤ビューティー30 13:30~臼井							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
14:30	テクニク			ボディステップ45 14:30~ 宮内	ストレッチボール30 14:15~スタッフ							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
15:00	チケット24名			ボディコンバット45 14:30~ 宮内	チケット35名							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
15:30				ジュニア スクール 14:45 19:50	ゴルフトレーニング30 15:00~岩田							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
16:00				ジュニア スクール 14:45 19:50	ボディパンプ60 15:40~ AKIRA							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
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							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
17:00				ジュニア スクール 17:30 18:30 《ZUMBAジュニア》	マット ピラティス60 17:00~ 竹内							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
17:30				ジュニア スクール 17:30 18:30 《ZUMBAジュニア》	キックボクシング スクール ※有料 17:00~ 金子							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
18:00				ジュニア スクール 17:30 18:30 《ZUMBAジュニア》	テクニク							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
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	エフェクトシェイブ 60 18:30~ 竹内							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
19:00				加圧ヨガ45 ※有料 19:30~ 袴塚 定員5名	マッ ピラティス60 17:00~ 竹内							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
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		週替り	19:00~							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
20:00				週替り	19:00~							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
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		アキアピクス45 20:00~ 沼尻	3日変更)ホデイパット45 AKIRA 10日 ViPR workout30 住谷 17日 ホデイパット45 小林瑞 24日 ViPR workout30 住谷							クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
21:00				ユアウンド45 20:30~ 小林瑞								クロール45<初級> 13:00~ スタッフ
21:30				チケット30名								クロール45<初級> 13:00~ スタッフ

3月1日~3月4日 期間限定販売 オーダーインソール



Best Position
ベストポジション
足のために、いいことを。

インソール『ベストポジション』は、
体重バランスを測定し、お客様の足の動き
をつかさどる骨格をみて、義肢装具士に
より作製します。
『ベストポジション』は他では真似のできない
究極のインソールです。

アフリカ紅茶 試飲 & 販売会

期間: 3月1日~3月29日迄
※試飲はなくなり次第終了になります。
予め御了承下さい。



季節の変わり目に注意
朝・晩の冷え込みと共に、温かい日と涼しい日が
交互にやってきます。体温調節が難しくなり、
風邪を引き易くなったりします。

エビガロカテキンには
自身の免疫力を回復、向上
させ体調を正常な状態に
戻す力が...

この時期は特に
免疫力を高めて
元気に過ごしましょう。

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

- 3月 30日(金)・31日(土)
- 4月 29日(日)・30日(月)

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

←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。



<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。
 - 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。