



	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 28日のみ				
10:00	ZUMBA GOLD30 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 }				ジュニア スクール 10:00 }
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 }	1日 ローインパクト45 亀田 8日 Eダンス45 竹内 15日 Eダンス45 竹内 22日 シェイプサーキット45 鈴木祐			ジュニア スクール 10:00 }
11:00	10:30~ 戸田	10:30~ スタッフ			10:30~ 三浦			}	週替り45			11:45 }
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				《キックボクシング》	11:00~	1日 Sintex「Tone」45 亀田 8日 Q-ren45 大森		ジュニア スクール 11:45 }
12:00	チケット40名	チケット25名		11:15~ 君島	スタートクラス45				15日 ベルビックスストレッチ45 大森 22日 ストレッチボール30 AKIRA			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	11:45~ 大森				ローハイ 60	週替り コンディショニング45		12:45 }
13:00					ボディステップ45				12:00~ 祐	12:15~		22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		13:00~ 伊藤	12:45~ 宮内				マーシャルファイト45	スタートクラス45 13:15~	1日 亀田 8日 大森 15日 大森	13:00~ スタッフ
14:00	チケット40名	13:15~ 西		平泳ぎ45<中級>	ボディパンプ60	13:30~臼井	7日 背泳ぎ 14日 平泳ぎ 21日 バタフライ 28日 クロール		13:15~ 沼尻	週替り	22日 変更サーキット7045 AKIRA	
14:30	ViPR workout30 14:30~住谷	ピフィラティス 60		14:00~ 崎山	13:45~ AKIRA	ストレッチボール30 14:15~スタッフ			シバム45	スマートコア30 ~筋膜リリース~ 14:15~ 宮内		14:30~ 沼尻
15:00	チケット24名	14:30~ 内島			チケット40名	チケット35名			14:15~ 小林瑞	7045 15:15~		14:30~ 沼尻
15:30					ゴルフトレーニング30 15:00~岩田				15:15~宮内	7045 15:15~スタッフ		15:30~ 沼尻
16:00				ジュニア スクール 14:45 }	チケット25名				流水15 15:00~	チケット40名		15:30~ 沼尻
16:30		ジュニアスクール 15:15 }										
17:00		ジュニアスクール 17:15 《クラシックバレエ》										
17:30		ジュニアスクール 17:30 }										
18:00		ジュニアスクール 18:30 《ZUMBAジュニア》										
18:30	ローインパクト45				GRIT SERIES30 ※有料 18:15~AKIRA 定員16名	エフェクトシェイブ 60						
19:00	18:30~ 薄井	ZUMBA45			週替り	18:30~ 竹内						
19:30	ボディコンバット45	スタートクラス30 19:40~佐藤	加圧ヨガ45 ※有料 19:30~ 袴塚 定員5名									
20:00	19:30~ AKIRA											
20:30	ボディジャム45	アシタンガヨガ 60										
21:00	20:30~ 小林瑞											
21:30												

## NEWプログラム紹介



活動的に行動する中高年の方、フィットネス初心者を対象としたプログラムです。メレンゲ、サルサ、クンビア、ベリーダンス、フラメンコ、タンゴ等のステップを行います。



中国の伝統武術や太極拳をベースに情緒溢れる音楽に合わせて舞うプログラムです

※プログラム表の赤い太枠のプログラムが変更、もしくは新しいプログラムになります。ご確認の下さい。

**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**  
●4月 29日(日)・30日(月)  
●5月 30日(水)・31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。
  - 色のついてるプログラムは、初心者でも安心してご参加頂けるプログラムです。



←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。

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

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