

	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 14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 12:45				
10:30	ビギナークラス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			10:30~ 三浦							
11:30		チケット35名		ミスノアクア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	スタートクラス45							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	11:45~ 大森							
13:00					ボディステップ45							
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		13:00~ 伊藤	12:45~ 宮内		7日クロール 14日背泳ぎ 21日平泳ぎ 28日バタフライ	週替り45<中級>				クロール45<中級>
14:00	チケット40名	13:15~ 西			ボディパンプ60							
14:30	ViPR workout30 14:30~住谷	ピフィラティス 60		平泳ぎ45<中級>	13:50~ AKIRA							
15:00	チケット24名	14:30~ 内島			13:30~臼井							
15:30					チケット25名							
16:00					ストレッチボール30 14:15~スタッフ							
16:30					14:00~ 崎山							
17:00					ジュニア スクール 14:45 19:50							
17:30					13:30~臼井							
18:00					チケット35名							
18:30					ゴルフトレーニング30 15:00~岩田							
19:00					15:00~岩田							
19:30					チケット25名							
20:00					ジュニア スクール 15:00 18:00							
20:30					マット ピラティス60							
21:00					17:00~ 竹内							
21:30					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							
					7日メガダンス45 14日ローインパクト45 21日ViPR workout30 28日ViPR workout30							
					亀田 塚原 住谷 住谷							

New インストラクター紹介



押野 輝子IR

コメント
 どうか皆さん私と一緒に私のつくった動きを私が踊れなくなるまで一緒に踊って下さい！

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
 ●7月 30日(月) 31日(火)
 ●8月 11日(土) 12日(日) 13日(月) 14日(火) 15日(水)

〒310-0911 水戸市見和2-242-1
 ATLAS FITNESS & HOT SPRING
 TEL 029-255-2200
 FAX 029-309-4018

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

29日のみ変更) 有料特別プログラム
 LEX STEP LATINO® 関川・亀田

1日 ボディケア45 押野
 8日 Q-ren45 大森
 15日 ボディケア45 押野
 22日 ベルビックスストレッチ45 大森
 29日 ボディケア45 押野

※29日のみ
 有料特別プログラム
 ダンスエアロビクス45
 12:15~
 関川・亀田

1日 押野
 8日 大森
 15日 押野
 22日 大森
 29日 押野

1日 ボディジャム 小林瑞
 8日 ボディアタック 小沼
 15日 ボディコンバット AKIRA
 22日 ボディパンプ 鈴木祐
 29日 ボディコンバット 鈴木

●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。