

アトラス スタジオ プールプログラム

2018年10月vol.1 (2018/9/20発行)

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				
	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	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール・歩行浴	
9:30																	9:30
10:00	スイングストレッチ30 9:45～スタッフ チケット20名↑			脳活ウォーキング20 9:50～ 沖	太極舞30 9:40～亀田			スイングストレッチ30 9:45～スタッフ チケット20名↑				水泳の基礎30 9:30～ 鈴木麻				Wupストレッチ20 10:00～スタッフ	10:00
10:30	スタートクラス45 10:30～大森	ヨガ 60 10:30～小林		サーキットアクア30 10:30～ 沖	メガダンス 60 10:30～亀田			ほかほかランニング30 10:30～ 荻谷	パワーヨガ入門 60 10:30～三浦	スタートクラス45 10:30～郡司		リズムアクア30 10:30～ 吉田		ビューティー ヘルビス60 10:30～Maasa		ローインパクト45 10:45～平野	11:00
11:00																	11:00
11:30	ヒップホップEX45			水泳の基礎30 11:15～吉田				楽しいフィン30 11:15～ 吉田				健康教室 11:00 12:00 (登録制)					11:30
12:00	11:30～松崎	太極拳入門 60 11:45～野村		バタフライ45<初級> 12:00～ 吉田	ビギナークラス45 11:45～岡崎	ZUMBA45 11:45～柴田											12:00
12:30	ベルビック ストレッチ60 12:30～綿引																12:30
13:00																	13:00
13:30																	13:30
14:00	レギュラークラス45 13:45～薄井	ストレッチボール30 13:45～中川 チケット35名↑		有酸素水泳30 13:00～吉田	ボディパンプ 60 12:45～AKIRA	フラダンス 60 12:45～カフオハワイ											14:00
14:30																	14:30
15:00	スタートステップ30 14:45～平野 チケット40名↑	マットピラティス 60 14:30～MINA															15:00
15:30																	15:30
16:00	ローインパクト45 15:30～平野																16:00
16:30																	16:30
17:00		ジュニア スクール 16:15 18:30 《クラシックバレエ》															17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00	シェイプサーキット30 18:45～スタッフ チケット25名↑																19:00
19:30																	19:30
20:00	ボディコンバット45 19:30～鈴木	スマートコア30 ～筋膜リリース～ 19:30～宮内 チケット19名↑															20:00
20:30																	20:30
21:00	ボディアタック45 20:30～小沼	バレエエクササイズ45 20:20～西															21:00
21:30																	21:30

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

祝日イベント情報

体育の日特別イベント

LesMills EVENT

ついにATLASにLesMills Japanのトレーナーがやってくる!!
伊藤義顕トレーナーとBODYATTCKのイベントを実施します!

10/8(月・祝)体育の日
15:30 START



LES MILLS BODYATTACK

クラス **BODYATTACK60**

参加費 ①アトラス会員 1,080円
※デイトム会員 2,160円
②ビジター利用 3,240円(施設利用料込み)

予約 定員 40名
予約開始日 9月24日(月・祝) 10:00~
予約方法 フロント受付・TEL受付

担当 伊藤 義顕 小沼 亮

・ご予約は先着順とさせていただきます
・ご予約後、フロントにて料金の支払いをお願いします
・当日キャンセルの返金は致しません

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

- 10月 30日(火) 31日(水)
- 11月 29日(木) 30日(金)

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

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

	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												
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 9:00~9:45 27日のみ				
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 9:45 }				ジュニア スクール 10:00 }
11:00	10:30~ 戸田	10:30~ スタッフ		ミスノアクア45	10:30~ 三浦			}				}
11:30		チケット35名		11:15~ 君島				オリジナル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		定員あり	スタートクラス45			11:00~ 押野				ジュニア スクール 11:45 }
12:30	オリジナル45	タヒチアン45		初めてフィン30 12:15~須藤	11:45~ 大森			ローハイ 60				}
13:00				平泳ぎ45<初級> 13:00~ 伊藤				12:00~ 祐				28日のみ
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		変更	12:45~ 宮内			12:00~ 祐				クロール45<中級>
14:00	チケット40名	13:15~ 西		変更	13:00~ 伊藤			マーシャルファイト45				13:00~ スタッフ
14:30	変更			背泳ぎ45<中級> 14:00~ 崎山	チケット40名			13:15~ 沼尻				
15:00	CXワークス30 14:30~鈴木	ピフィラティス 60			ボディパンプ60			スタートクラス45 13:15~ 週替り				
15:30	チケット40名	14:30~ 内島			ボディパンプ60			13:15~ 週替り				
16:00					13:50~ AKIRA			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
16:30		ジュニア スクール 16:15 }			13:30~臼井			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
17:00		ジュニア スクール 17:15 }			ストレッチボール30 14:15~スタッフ			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
17:30		ジュニア スクール 17:30 }			14:00~ 崎山			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
18:00		ジュニア スクール 18:30 }			13:50~ AKIRA			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
18:30		ジュニア スクール 19:50			チケット40名			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
19:00	ローインパクト45 18:30~ 薄井	ピギナークラス30 18:45~佐藤			ゴルフトレーニング30 15:00~岩田			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
19:30	ZUMBA45	ViPR workout30 19:30~住谷			15:00~岩田			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
20:00	19:30~ 佐藤	チケット24名			15:00~岩田			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
20:30	ボディコンバット45	アシタンゴヨガ 60			15:00~岩田			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
21:00	20:30~ AKIRA	20:30~ 三浦			15:00~岩田			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				
21:30		チケット30名			15:00~岩田			7日 綿引 14日 大森 21日 大森 28日 大森				

- 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。