

アトラス スタジオ プールプログラム

2018年11月vol.1 (2018/10/20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		サーキットアクア30 10:30～ 沖		ビューティー ヘルビス60 10:30～Maasa		シナプソロジー30 10:30～片岡	10:30	
11:00																	11:00	
11:30	ヒップホップEX45 11:30～松崎			水泳の基礎30 11:15～伊藤				楽しいフィン30 11:15～須藤				健康教室 11:00 12:00 (登録制)	流水15 11:15～				スリ水中運動30 11:15～荻谷	11:30
12:00		太極拳入門 60 11:45～野村		バタフライ45<初級> 12:00～伊藤	ビギナークラス45 11:45～岡崎	ZUMBA45 11:45～柴田			ビギナーステップ45 11:45～大森	シェイプサーキット30 11:30～鈴木祐		バタフライ導入30 11:45～鈴木麻	エフェクトシェイプ45 11:45～竹内	ビギナークラス45 11:45～平野		背泳ぎ初級 45 12:00～伊藤	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				有酸素水泳30 13:00～須藤	ボディパンプ 60 12:45～AKIRA	フラダンス 60 12:45～カフオハワイ											有酸素水泳30 13:00～崎山	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		平泳ぎ45<中級> 13:45～伊藤	チケット40名↑													14:00
14:30																		14:30
15:00	スタートステップ30 14:45～平野	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		ジュニア スクール 16:15 18:30 (クラシックバレエ)																16:30
17:00																		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				エフェクトシェイプ30 18:30～竹内	GRIT SERIES30 ※有料 18:30～AKIRA 定員16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		泳法初歩30 バタフライ 20:00～ スタッフ	ラテンエアロ45 19:15～亀田	ベルビック ストレッチ45 19:15～竹内												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	ベルビック ストレッチ60 20:20～竹内		ボディパンプ60 20:15～鈴木祐	ポールピラティス 60 20:15～竹内												21:00
21:30																		21:30

担当変更

担当変更

担当変更

担当変更

担当変更

担当変更

変更

担当変更

担当変更

担当変更

	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 10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	ビギナークラス45	ストレッチボール45		アアアキガ 30 10:30~臼井	パワーヨガ 60			ジュニアスクール 10:15 }				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			11:15 《キックボクシング》				11:45
11:30		チケット35名↑		ミスノアクア45								11:45
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 }
12:30	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							12:45
13:00				平泳ぎ45<初級>	ボディステップ45							11日のみ
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							クロール45<中級>
14:00	チケット40名↑	13:15~ 西		背泳ぎ45<中級>	ボディパンプ60							13:00~ スタッフ
14:30	CXワークス30 14:30~鈴木	ピフィラティス 60		14:00~ 崎山	13:50~ AKIRA							14:30~ 沼尻
15:00	チケット40名↑	14:30~ 内島			チケット40名↑							14:30~ 沼尻
15:30					ジュニア スクール 14:45 }							15:30~ スタッフ
16:00					ジュニア スクール 16:15 }							15:30~ スタッフ
16:30					17:15 《クラシックバレエ》							16:00
17:00					ジュニア スクール 17:30 }							16:30
17:30					18:30 《ZUMBAジュニア》							17:00
18:00					ローインパクト45							17:30
18:30					18:30~ 薄井							18:00
19:00					18:45~佐藤							18:30
19:30	ZUMBA45	ViPR workout30			19:00~ 後日発表							19:00
20:00	19:30~ 佐藤	19:30~住谷										19:30
20:30	ボディコンバット45	アシュタンガヨガ 60	ユーバウンド45									20:00
21:00	20:30~ AKIRA	20:30~ 三浦	20:30~ 小林瑞									20:30
21:30			チケット30名↑									21:00

新商品情報

Abound この商品、医療品質!!!
※アバンドは、1000以上の医療施設で使用されています。

オレンジフレーバー ストロベリー&オレンジ

日本初!
HMB 1,200mg × アミノ酸 14,000mg
(L-グルタミン 7,000mg・L-アルギニン 7,000mg) 配合飲料

ハードなトレーニングにHMB!

こんな方におすすめ

- ☑ トレーニングをして筋肉を増やしたい方
- ☑ 常にベストパフォーマンスを求める方
- ☑ ハードトレーニングをしている方

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

- 11月 29日(木) 30日(金)
- 12月 30日(日) 31日(月)

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

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

変更
週替り
11:00~
後日発表

4日 ペルビックストレッチ45 大森 押野
11日 ボディケア45 押野
18日 ボディケア45 押野
25日 ボディケア45 押野

4日 大森 押野
11日 押野
18日 押野
25日 押野

4日 ボディジャム 小林瑞
11日 ボディアタック 小沼
18日 ボディコンバット AKIRA
25日 ボディパンプ 鈴木祐

10日 背泳ぎ
17日 平泳ぎ
24日 バタフライ

●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。
- 色のついていないプログラムは、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。