

アトラス スタジオ プールプログラム

2019年1月vol.1 (2018/12/20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 9:40~ 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		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
12:00	11:30~松崎	太極拳入門 60 11:45~野村		バタフライ45<初級>	ビギナークラス45 11:45~岡崎												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↑		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 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																	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																21:00
21:30																	21:30

変更

健康教室

健康教室

加圧ヨガ45
※有料
13:00~
袴塚

定員5名↑

健康教室

健康教室

健康教室

変更

チケット24名↑

チケット25名↑

※有料
20:15~
金子

NEW

定員20名↓

変更

変更

NEW

変更

変更

変更

変更

変更

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 12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~須藤	11:45~ 大森							13日のみ
13:00				平泳ぎ45<初級>	ボディステップ45							クロール45<中級>
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							13:00~ スタッフ
14:00	チケット40名	13:15~ 西		背泳ぎ45<中級>	ボディパンプ60							
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							
15:00	チケット40名	14:30~ 内島			ゴルフトレーニング30 14:45~岩田							
15:30					チケット25名							
16:00				ジュニア スクール 14:45 19:50								
16:30		ジュニアスクール 16:15 17:15 《クラシックバレエ》										
17:00												
17:30		ジュニアスクール 17:30 18:30 《ZUMBAジュニア》										
18:00												
18:30	ローインパクト45				GRIT SERIES30 ※有料 18:15~AKIRA 定員16名							
19:00	18:30~ 薄井	ビギナークラス30 18:45~佐藤			エフェクトシェイプ 60							
19:30					18:30~ 竹内							
20:00	ZUMBA45	POWER HIPNESS45 ※有料 19:30~柏 定員20名										
20:30	ボディコンバット45	アシュタンゴヨガ 60										
21:00	20:30~ AKIRA	20:30~ 三浦										
21:30												

6日 ボディコンバット45 AKIRA
13日 GRIT CARDIO30無料体験 AKIRA
20日 ローインパクト45 関口
27日 ローインパクト45 平野

5日クロール
12日背泳ぎ
19日平泳ぎ
26日バタフライ

骨盤ビューティー30
13:15~臼井
チケット25名

ストレッチボール30
14:00~スタッフ
チケット35名

ゴルフトレーニング30
14:45~岩田
チケット25名

POWER
HIPNESS45
※有料
14:15~宮内
定員20名

スマートコア30
~筋膜リリース~
16:15~スタッフ
チケット19名

6日 ボディジャム 小林瑞
13日 ボディアタック 小沼
20日 ボディパンプ 鈴木祐
27日 ボディコンバット AKIRA

●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。

新商品情報

ハイプロテインウォーター 「MURB」

ボディメイクに最適！
飲みやすい
タンパク質 20g
脂質 0g

MURBなら、
一食分のタンパク質20gを始め、カラダづくりや運動後の
コンディショニングに必要な栄養を、いつでも素早く
簡単に摂ることができます！

- 20g タンパク質
- BCAA 5,000mg
- 100kcal カロリー
- 4.9g 糖質
- クエン酸 1,000mg
- マンゴスチンエキスで糖化もケア
- 0g 脂質
- ビタミンB1,6 ナイアシン配合

高タンパク+低糖質+脂肪ゼロ！
カロリーコントロールにも、
一食置き換えにも◎
ヘルシーでアクティブなライフスタイルをサポートします

ショップにて好評発売中!!!

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

- 2019年1月
1日(火) 2日(水) 3日(木)
30日(水) 31日(木)
- 2月
27日(水) 28日(木)

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

ATLAS
FITNESS & HOT SPRING

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