

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年11月～

	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	<p>※道具の必要なレッスンは、レッスン開始30分前にトレジムカウンターにてチケットを配布します。カウンター前に集まったり、並ぶ行為はご遠慮ください。</p> <p>プールご利用の方へお知らせ ※朝10:00～12:00 月曜～金曜までプールレッスンは全て固定床で行います。お間違えの無いようお願い致します。</p>																
10:00																	
10:30	スタートクラス 45 10:30～ 大森	骨盤ビューティヨガ 45 10:30～ Maasa ★			アクアピクス 45 10:30～ 片岡	メガダンス 45 10:30～ 亀田	骨盤ビューティ-30 10:30～西 定員25名		アクアウォーキング30 10:30～滝	ZUMBA 45 10:45～ HARUNA	パワーヨガ入門 45 10:30～ MARI ★	健康教室 45 11:00～ 郡司	アクアトライセット30 10:30～吉田	レギュラークラス 45 10:30～ 平野	Sintex45 10:30～ 亀田 ★	シナソロロジー30 10:30～片岡	
11:00																ぼかぼかリング20 11:10～吉田	
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	パルティ ユスストレッチ 45 11:30～ 綿引			ぼかぼかリング30 11:30～荻谷	ファンクショナルI70 45 11:30～ 亀田	ストレッチ-ル30 11:20～西 定員25名		流水15 11:15～		ボ-ルビ-ラティス 45 11:30～ 竹内	6日・13日 20日・27日	※内容変更 背泳ぎ <入門>月替 12:00～仲田	エフェクトシェイプ 45 11:30～ 竹内	スタートクラス 45 11:30～ 平野		
12:00																	
12:30	ビギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI			※担当・内容変更 クロール45 <入門>月替 12:30～仲田	ビギナーステップ 45 12:30～ 平野	フラダンス 45 12:15～ カフラオハワイ		アクアピクス 45 12:15～ 沼尻	定員30名	定員30名					アクアゲーム30 12:00～滝	
13:00																	
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野				バタフライ初級45 <有料> 13:15～ 仲田	定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村		背泳ぎ初級45 <有料> 13:15～ 仲田				バタフライ中級45 <有料> 12:45～ 吉田	ヘルピック ストレッチ30 12:30～竹内	メガダンス 45 12:30～ 亀田	平泳ぎ初級45 <有料> 12:45～ 伊藤	
14:00																	
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野 定員30名	ファンクショナル ローラー ピラティス45 14:30～ MINA 定員25名			ポディパンプ 45 13:30～ 安達	定員30名	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名		レベルアップ 14:15～ 佐々木 <月毎申込>				ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田	フィンスイミング30 13:45～伊藤	ポディパンプ 45 13:15～ 三川	バランス コーディネーション 45 13:30～ MINA ★	背泳ぎ中級45 <有料> 13:45～ 福島
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	ポディコンパクト 45 18:30～ 鈴木	ローハイ 45 18:30～ 安達			ジュニア スクール 17:00 ∩ 18:15 《クラシックバレエ》	ジュニア スクール 16:00 ∩ 19:45	ジュニア スクール 17:00 ∩ 19:30 《バトンダンスEX》		ジュニア スクール 18:30 ∩ 19:45				ジュニア スクール 14:45 ∩ 19:45	ポディコンパクト 45 18:30～ 石川	ジュニア スクール 16:15 ∩ 18:30 《ヒップホップダンス》	ジュニア スクール 16:00 ∩ 19:00 《体操教室》	ジュニア スクール 16:00 ∩ 19:45
19:30																	
20:00	オリジナル 45 19:30～ TERU	スマートコア 45 19:30～ 宮内			※内容変更 バタフライ初級45 <有料>月替 20:00～ 佐々木	レズミルズダンス 45 19:30～ MIZUKI	パルティ ユスストレッチ 45 19:30～ 竹内										
20:30																	
21:00	ポディアタック 45 20:30～ 安達	パルティ ユスストレッチ 45 20:30～ 西 ★															
21:30																	
22:00																	

6日 パワーヨガ 匠
13日 パワーヨガ 匠
20日 タヒチアン SAKURA
27日 タヒチアン SAKURA

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年11月～

	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												
10:30	スタートクラス30 10:30～綿引	ストレッチヨガ 45 10:30～ MARI ★		アクアウォーキング30 10:30～荻谷								
11:00												
11:30	タヒチアン 45 11:15～ 綿引	ストレッチボール30 11:30～スタッフ		アクアピクス 45 11:15～ 沼尻	スタートクラス 45 11:00～ 大森	グラウンディングヨガ 60 11:00～ tika ★	ジュニアスクール 10:15 } 12:30 《キックボクシング》	ジュニア スクール 10:00 } 13:45				
12:00		定員25名										
12:30	ローインパクト 45 12:15～ 平野	スッキリング30 12:15～スタッフ		クロール初級45 《有料》 12:15～ 仲田	ペルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引							
13:00												
13:30	スタートステップ 45 13:15～ 平野	大人から始める バレエ45 13:15～ 西 ★		平泳ぎ中級45 《有料》 13:15～ 伊藤	ZUMBA 45 13:00～ HARUNA	Jフィットネス30 13:00～岩田 定員23名	キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子					
14:00	定員30名											
14:30	リズムダンス30 14:15～鈴木				ユーバウンド 45 14:00～ 鎌田	パワーヨガ 60 14:00～ 匠 ★						
15:00	定員30名											
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内							
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤										
19:00												
19:30	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原										
20:00												
20:30	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木	レギュラークラス 45 20:15～ 塚原										
21:00												
21:30												
22:00												

- アトラスより会員の皆様へお願い●
- 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。
 - マスクの着用は、個人の判断となります。
 - 体調が優れない方は、ご利用をお控えください。
 - 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。
 - レッスン開始15分前に整列。入場はレッスン開始5分前になります。
 - 入場・退場の消毒は任意といたします。消毒スプレーは設置してあるので、気になる方はご利用ください。
 - ご利用になった道具は、引き続き消毒・拭き取りをお願い致します。
 - 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。
 - 荷物を置いての場所取りは、他の方の迷惑になります。ご注意ください。
- ※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。

【表の見方】
プログラム名
開始時間
インストラクター名

皆様のご理解・ご協力をお願い致します

営業時間

- 月曜日～金曜日 10:00～22:00
- 土曜日 10:00～21:00
- 日祝日 10:00～20:00

※スポーツ施設利用は終了時間15分前まで
※温浴施設利用は終了時間10分前まで

<11月休館日>
29日(金)～30日(土)

アトラス
～フィットネス&ホットスプリング～
〒310-0911
茨城県水戸市見和2-242-1
TEL 029-255-2200
FAX 029-309-4018

3日 メガダンス 石川
10日 メガダンス 石川
17日 ローインパクト 祐
24日 ローインパクト 祐

3日 ZUMBA 関
10日 ZUMBA 関
17日 ローハイ 祐
24日 ローハイ 祐

3日 ボディパンプ 二川
10日 ボディパンプ 二川
17日 シバム HANAE
24日 シバム HANAE
※ボディパンプ定員30名

3日 MIZUKI
10日 MIZUKI
17日 SAKURA
24日 SAKURA

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。

★マークはカルチャースクール参加可能なレッスンです
アトラスメール配信登録はこちらから →
代行情報など配信致します。

