

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年12月～

時間	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	※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。																
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 ★		シナプロロジー30 10:30～片岡	
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	パルビュティストレッチ 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		流水15 11:15～	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		ぼかぼかリング20 11:10～吉田	
12:30	ピギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI		※内容変更 バタフライ30 (入門) 月替 12:30～仲田	ピギナーステップ 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 スタートクラス 45 12:45～ 大森	定員30名 ラテンエアロ入門30 12:45～亀田	※内容変更 平泳ぎ (入門) 月替 12:00～仲田				アクアゲーム30 12:00～滝	
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	ボディパンプ 45 13:30～ 安達	太極拳 45 13:15～ 野村		背泳ぎ初級45 (有料) 13:15～ 仲田			ラテンエアロ 45 13:30～ 亀田		バタフライ中級45 (有料) 12:45～ 吉田	ヘルビック 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
14:30	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			ボディアタック 45 14:30～ 安達	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内 定員15名		※内容変更 レベルアップ60 クロール (有料) 14:15～ 佐々木		ローハイ 60 13:45～ 佐藤	健康教室 45 14:00～ 中川		フィンスイミング30 13:45～伊藤	ボディパンプ 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
15:30						ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》											
16:30																	
17:00		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 14:45 ～ 19:45				
17:30																	
18:00																	
18:30	ボディコンパクト 45 18:30～ 鈴木	※NEW グリットカーディオ30 18:45～安達		ジュニア スクール 18:15 ～ 19:30 《クラシックバレエ》	ピギナークラス 45 18:30～ 平野	I70ストレッチ 30 18:45～竹内		ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45	※NEW ボディステップ 45 18:30～ 佐々木 定員30名	※スタジオ・時間変更 スタートクラス 45 18:40～ 沼尻			ボディコンパクト 45 18:30～ 石川				
19:00																	
19:30	オリジナル 45 19:30～ TERU	スマートコア 45 19:30～ 宮内			※NEW ボディアタック 45 19:30～ 佐々木	パルビュティストレッチ 45 19:30～ 竹内				ボディパンプ 45 19:30～ 佐々木 定員30名	マ-シャルファイト 45 19:40～ 沼尻			ボディジャム 45 19:30～ SAKURA			
20:00					※内容変更 クロール初級45 (有料) 月替 20:00～ 佐々木												
20:30	※内容変更 ボディステップ 45 20:30～ 安達 定員30名	パルビュティストレッチ 45 20:30～ 西 ★			ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木	ボ-ルビ-ラティス 45 20:30～ 竹内 定員30名		フォームチェック上級 (有料) 20:30～				キックボクシング スクール(有料) 20:00～ 金子	フィンスイミング30 20:00～佐々木	ボディアタック 45 20:30～ 安達	フラダンス 45 20:15～ フラ・ウェリナ		
21:00													マスターズ45 20:40～ 佐々木				
21:30																	
22:00																	

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。

アトラス スタジオ プールプログラム

令和6年12月～

時間	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～菟谷								
11:00					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				
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					※週替り45 11:00～			ジュニア スクール 10:00 } 13:45
12:00		定員25名			パルビクストレッチ 45 12:00～ 綿引				ボディコンバット 60 12:00～ 石川	パルビクストレッチ 45 12:15～ 関 ★		
12:30	ローインパクト 45 12:15～ 平野	スッ kering 30 12:15～スタッフ		クロール初級45 《有料》 12:15～ 仲田								
13:00				※担当変更 平泳ぎ中級45 《有料》 13:15～ 福島	ZUMBA 45 13:00～ HARUNA	ダンス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		※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 宮内		
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 ★										
14:00	定員30名				ユーバウンド 45 14:00～ 鎌田	パワーヨガ 60 14:00～ 匠 ★		アクアピクス 45 13:45～ 沼尻		定員15名		流水15 13:45～
14:30	リズム30 14:15～鈴木								※週替り45 14:15～	1日 ZUMBA 関 8日 ローハイ 祐 15日 ローハイ 祐 22日 ローハイ 祐 29日 ZUMBA 関		※内容変更 背泳ぎ初級45 《有料》月替 14:15～ 小室
15:00	定員30名											
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内							
16:00					※担当週替り							
16:30				ジュニア スクール 14:45 } 19:45	レスミルズ週替り 45 16:15～	エフェクトシェイプ 45 16:15～ 竹内			レスミルズコア30 15:15～宮内 定員30名			
17:00										1日 シバム HANAE 8日 ボディパンプ 二川 15日 ボディパンプ 二川 22日 ボディパンプ 二川 29日 ボディパンプ 二川 ※ボディパンプ定員30名		
17:30					ボディジャム 45 17:15～ HANAE	7日 レズミルズダンス MIZUKI 14日 シバム HANAE 21日 レズミルズダンス MIZUKI 28日 シバム HANAE						
18:00												
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井				ボディアタック 45 18:15～ 安達							
19:00		ピギナークラス30 18:45～佐藤			※NEW							
19:30					グリット週替り30 19:15～安達 定員15名							
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原		※内容変更								
20:30				バタフライ中級45 《有料》月替 20:00～ 佐々木								
21:00	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			7日 カーディオ 14日 ストレングス 21日 アスレチック 28日 ストレングス							
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分前にレジ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

〈年末年始休館日〉
12/30日(月)～1月3日(金)

※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。

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