

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年2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～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 | ※週替り45 11:00～ | | | 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 | | | | | | | | |
| 12:00 | | 定員25名 | | | パルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引 | | | | ボディコンバット 60 12:00～ 石川 | パルビックストレッチ 45 12:15～ ★ | | |
| 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 | | 平泳ぎ初級45 《有料》 12:15～ 仲田 | | | | | | | | |
| 13:00 | | 定員20名 | | | 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 ★ | | 背泳ぎ中級45 《有料》 13:15～ 福島 | | | | アクアピクス 45 13:45～ 沼尻 | ※週替り45 14:15～ | | | 流水15 13:45～ |
| 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～ MARI ★ | | | | 定員15名 | | ※内容変更 クロール初級45 《有料》月替 14:15～ 小室 |
| 14:30 | リズムダンス30 14:15～鈴木 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 定員30名 | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | ジュニア スクール 14:30 } 18:30 | ※週替り45 15:15～宮内 定員30名 | | | |
| 16:30 | | | | | レスミルズダンス 45 16:15～ MIZUKI | エフェクトシェイプ 45 16:15～ 竹内 | | | | | | |
| 17:00 | | | ジュニア スクール 14:45 } 19:45 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | 16:15 } 18:30 《クラシックバレエ》 | | ボディジャム 45 17:15～ HANAЕ | | | | | | | |
| 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 | | | ボディアタック 45 18:15～ 安達 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | マスターズ45 19:00～ 佐々木 | | | | |
| 19:30 | DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤 | スタートクラス30 19:30～塚原 | | | グリット週替り30 19:15～安達 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | ※内容変更 平泳ぎ中級45 《有料》月替 20:00～ 佐々木 | | | | | | | | |
| 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 | | | 1日 ストレングス 8日 アスレチック 15日 ストレングス 22日 アスレチック ※定員15名 | | | | | | | |
| 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

**2月27日(木)・28日(金)
通常営業
3月1日(土)・2日(日)
臨時休館**

※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