

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年4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	※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。																9:30
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～吉田	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～荻谷	レギュラークラス 45 10:30～ 平野	Sintex45 10:30～ 亀田 ★	シナソロジー30 10:30～片岡	
11:00									流水15 11:15～				流水15 11:15～				
11:30	レギュラークラス 45 11:30～ 薄井	ハルビックスストレッチ 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			ピギナーステップ 45 11:45～ 大森	ボ-ルビ-ラティス 45 11:30～ 竹内		※内容変更 平泳ぎ30 <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	ぼかぼかリング20 11:10～吉田	
12:00					※内容変更 パタフライ30 <入門>月替 12:15～仲田		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	スタートクラス 45 12:45～ 大森	ラテンエアロ30 12:45～亀田		平泳ぎ30 <入門>月替 12:00～仲田	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	アクアゲーム30 12:00～滝	
12:30	ピギナークラス 45 12:30～ 綿引	パワーヨガ 45 12:30～ MARI			平泳ぎ初級45 <有料> 13:00～ 仲田	ピギナーステップ 45 12:30～ 平野	定員30名	太極拳 45 13:15～ 野村					平泳ぎ中級45 <有料> 12:45～ 吉田				
13:00									クロール初級45 <有料> 13:15～ 仲田					ボディパンプ 45 13:15～ 二川	※内容変更 バランスコーディネーション30 13:30～MINA	パタフライ初級45 <有料> 12:45～ 伊藤	
13:30	ローインパクト 45 13:30～ 平野					ボディパンプ 45 13:30～ 安達	定員30名	POWER HIPNESS45 (有料) 14:15～ 宮内		ローハイ 60 13:45～ 佐藤	ラテンエクスペリエンス コンサルサ45 13:30～ 亀田	健康教室 45 14:00～ 中川	フィンスイミング30 13:45～伊藤	ボディコンパット 45 14:15～ 石川	ファンクショナル ローラー ピラティス45 14:15～ MINA ★	クロール中級45 <有料> 13:45～ 福島	
14:00						ボディアタック30 14:30～安達	定員30名	ジュニア スクール 15:15 ～ 16:30 《クラシックバレエ》		レベルアップ60 背泳ぎ <有料> 14:15～ 佐々木							
14:30	スタートステップ 30 14:30～平野						定員15名										
15:00	定員30名																
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30		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												
18:00																	
18:30																	
19:00	ボディコンパット 45 18:30～ 鈴木	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	ワークアウト 30 18:45～竹内	《バトンダンスEX》		ジュニア スクール 18:30 ～ 19:45	ボディステップ 45 18:30～ 佐々木	スタートクラス 45 18:40～ 沼尻			ボディコンパット 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》	
19:30																	
20:00	オリジナル 45 19:30～ TERU	ボディバランス 45 19:30～ NOZOMI			※内容変更 クロール初級45 <有料>月替 20:00～ 佐々木	ボディアタック 45 19:30～ 佐々木				ボディパンプ 45 19:30～ 佐々木	マーシャルファイト 45 19:40～ 沼尻	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	ボディジャム 45 19:30～ SAKURA	19:00～ 匠 ★		
20:30																	
21:00	ボディステップ 45 20:30～ 安達	ハルビックス 45 20:30～ 西 ★				ボディパンプ 45 20:30～ 鈴木	定員30名		フォームチェック上級 <有料> 20:30～	ボディジャム 45 20:30～ MIZUKI			マスターズ45 20:40～ 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		
21:30	定員30名						定員30名										
22:00																	

アトラス スタジオ プールプログラム

令和7年4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～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	ストレッチヨガ 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	
12:00		定員25名			ペ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				
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		背泳ぎ初級45 《有料》 12:15～ 仲田						パ・ピ・ックストレッチ 45 12:15～ ★			
13:00		定員20名											
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 ★		バタフライ中級45 《有料》 13:15～ 福島	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	ジュニア スクール 14:30 } 18:30	※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 宮内		流水15 13:45～	
14:00	定員30名								アクアピクス 45 13:45～ 沼尻				
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 ★				※週替り45 14:15～			
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													
19:00	ローインパクト 45 18:30～ 薄井	ピギナークラス30 18:45～佐藤											
19:30													
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤	スタートクラス30 19:30～塚原											
20:30													
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											
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

〈4月休館日〉
29日(火)・30日(水)

※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