

アトラス   スタジオ   プールプログラム

令和8年2月～

[illegible]

# アトラス スタジオ プールプログラム

令和8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													9:30
10:00													10:00
10:30	スタートクラス30 10:30～綿引			アクアウォーキング30 10:30～萩谷									10:30
11:00													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	ハタヨガベーシック 60 11:00～ TATSUYA	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～	1日 ローインパクト 祐 8日 ローインパクト 祐 15日 メガダンス 石川 22日 メガダンス 石川		ジュニア スクール 10:00 ↓ 13:45	11:00
12:00		定員25名											12:00
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		バタフライ初級45 〈有料〉 12:15～ 仲田	ベルビックスストレッチ 45 12:00～ 綿引				ボディコンバット 60 12:00～ 石川	ベルビックスストレッチ 45 12:15～	1日 綿引 8日 綿引 15日 関 22日 関		12:30
13:00		定員20名											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		クロール中級45 〈有料〉 13:15～ 福島	レスミルズダンス 45 13:00～ MIZUKI	ゴルフフィットネス30 13:00～岩田	キックボクシング スクール(有料) 13:00～ 金子	アクアピクス 45 13:45～ 沼尻	※週替り45 13:15～	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～ 宮内		流水15 13:45～	13:30
14:00	定員30名												14:00
14:30	レスミルズ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			レスミルズ週替り 45 14:15～	1日 ローハイ 祐 8日 ローハイ 祐 15日 ZUMBA 関 22日 ZUMBA 関		※内容変更 クロール初級45 〈有料〉月替 14:15～ 小室	14:30
15:00	定員30名												15:00
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～ 竹内				レスミルズコア30 15:15～宮内	1日 ボディパンプ 安達 8日 レズミルズダンス MIZUKI 15日 レズミルズダンス SAKURA 22日 レズミルズダンス SAKURA ※ボディパンプ定員30名			15:30
16:00									ジュニア スクール 14:30 ↓ 18:30				16:00
16:30					エフェクトシェイブ 45 16:15～ 竹内	スマートコア 45 16:15～ 宮内							16:30
17:00				ジュニア スクール 14:45 ↓ 19:45		定員21名							17:00
17:30					ボディジャム 45 17:30～ HANAЕ								17:30
18:00													18:00
18:30	ローインパクト 45 18:30～ 薄井												18:30
19:00		ビギナークラス30 18:45～佐藤			ボディアタック 60 18:30～ 安達				マスターズ45 19:00～ 佐々木				19:00
19:30													19:30
20:00	DFF45 Dance fitness fusion 19:30～ 佐藤			※内容変更 平泳ぎ中級45 〈有料〉月替 20:00～ 原									20:00
20:30													20:30
21:00	ボディコンバット 45 20:30～ 鈴木												21:00
21:30													21:30
22:00													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

※ｽﾎ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月休館日〉

27日(金)・28日(土)

※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。

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。



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