

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年5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			アクアウォーキング30 10:30～萩谷								
11:00					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			ジュニア スクール 10:00 } 13:45 }
11:30	タヒチアン 45 11:15～綿引	ストレッチポール30 11:30～スタッフ		アクアピクス 45 11:15～沼尻					11:00～			
12:00		定員25名		※内容変更 平泳ぎ初級45 《有料》 12:15～仲田	バ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	バルビックストレッチ 45 12:15～	3日 大森 10日 大森 17日 関 24日 大森	
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		※内容変更 背泳ぎ中級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	POWER HIPNESS45 (有料) 13:15～宮内		流水15 13:45～
13:00									13:15～	定員15名		
13:30	スタートステップ 30 13:15～平野	大人から始める バレエ45 13:15～西			ユーバウンド 45 14:00～鎌田	パワーヨガ 60 14:00～匠			レスミルズダンス週替り 45 14:15～	3日 スタートクラス 大森 10日 ローハイ 祐 17日 ZUMBA 関 24日 ローハイ 祐	※内容・表記変更 バタフライ45 《有料》月替 14:15～小室	
14:00	定員30名								レスミルズスコア30 15:15～宮内	3日 MIZUKI 10日 SAKURA 17日 SAKURA 24日 SAKURA	↑ どなたでも御参加 いただけます	
14:30									ボディジャム週替り 60 16:00～	3日 MIZUKI 10日 MIZUKI 17日 HANAE 24日 HANAE		
15:00												
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～竹内							
16:00												
16:30					エフェクトシェイプ 45 16:15～竹内	スマートコア 45 16:15～宮内						
17:00				ジュニア スクール 14:45 } 19:45 }		定員21名						
17:30												
18:00					ボディジャム 45 17:30～HANAE							
18:30												
19:00	ローインパクト 45 18:30～薄井	週替り 60 19:00～			ボディアタック 60 18:30～安達							
19:30												
19:30	ピギナークラス30 19:30～佐藤											
20:00					※内容・表記変更 クロール45 《有料》月替 20:00～原							
20:30	DFF45 Dance fitness fusion 20:15～佐藤	1日 パワーヨガ TATSUYA 8日 ボディバランス NOZOMI 15日 パワーヨガ TATSUYA 22日 ボディバランス NOZOMI 29日 パワーヨガ TATSUYA			↑ どなたでも御参加 いただけます							
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。ご遠慮ください。
- ※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

<5月休館日>
30日(土)・31日(日)

※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。



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