

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年8月～

[illegible]

アトラス スタジオ プールプログラム

令和8年8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～荻谷									10:30
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 11:00～	2日 ボディバンプ 佐々 9日 メガダンス 石川 23日 メガダンス 石川 30日 メガダンス 石川 ※ボディバンプ定員30名		ジュニア スクール 10:00 ↓ 13:45	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 定員25名		アクアピクス 45 11:15～沼尻									11:30
12:00						ベルビクストレッチ 45 12:00～綿引			ボディコンバット 60 12:00～石川				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 定員20名		クロール/背泳ぎ初級45 《有料》 12:15～仲田						ベルビクストレッチ 45 12:15～	2日 大森 9日 関 23日 関 30日※別紙参照		12:30
13:00					レズミルズダンス 45 13:00～MIZUKI	ゴルフフィットネス30 13:00～岩田 定員15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			13:00
13:30	スタートアップ 30 13:15～平野 定員30名	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				アクアピクス 45 13:45～沼尻 8月～固定床で行います。				流水15 13:45～	13:30
14:00					ユーバウンド 45 14:00～鎌田 定員20名	パワーヨガ 60 14:00～匠			レズミルズダンス週替り 45 14:15～	2日 ボディアタック 佐々 9日 ZUMBACOLD 関 23日 ボディアタック 手塚 30日 ラテンエアロ 亀田			14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30					P&Pストレッチ 45 15:15～竹内				レズミルズコア30 15:15～宮内 定員30名	2日 MIZUKI 9日 SAKURA 23日 MIZUKI 30日 SAKURA			15:30
16:00									ボディジャム週替り 60 16:00～				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 定員21名				2日 MIZUKI 9日 HANAE 23日 MIZUKI 30日 HANAE			16:30
17:00				ジュニア スクール 14:45 ↓ 19:45									17:00
17:30													17:30
18:00					ボディジャム 45 17:30～HANAE								18:00
18:30													18:30
19:00	ローインパクト 45 18:30～薄井				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	ビギナークラス30 19:30～佐藤	19:00～											20:00
20:30	DFF45 Dance fitness fusion 20:15～佐藤	7日 パワーヨガ TATSUYA 21日 パワーヨガ TATSUYA 28日 ボディバランス NOZOMI		背泳ぎ45 《有料》 20:00～原					※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。				20:30
21:00													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

〈8月メンテナンス休館日〉
13日(木)～17日(月)

〈プール臨時休業〉
11日(火)・12日(水)



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

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。

