

月曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30			
11:00	スタートクラス 45		ぽかぽかリング 30 11:00～荻谷
11:30	11:00～ 大森		
12:00	レギュラークラス 45	ベルビクストレッチ 45	バタフライ初級45 《有料》
12:30	12:00～ 薄井	12:00～ 綿引	12:00～ 仲田
13:00	スタートステップ30 13:00～ 平野		
13:30	定員30名		
14:00	ローインパクト45 13:45～ 平野		
14:30			
15:00	グリットカーディオ30 14:45～ 安達		
15:30	ボディアタック 60		ジュニア スクール
16:00	15:30～ 安達	ジュニア スクール	15:00 ～ 19:00
16:30		15:30 ～ 18:30	
17:00	LES MILLS BODYJAM 90	《クラシックバレエ》	
17:30			
18:00	16:45～		
祝日 施設利用時間			
運動施設 10:00～19:45			
温浴施設 10:00～19:50			
閉館時間 20:00			
※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。			

LES MILLS

BODYJAM



90

おいしい「健康茶」

SALA サライーチ

アフリカ紅茶

7月特別販売会開催

7月21日 (月)

《海の日》



←QRコードを使って、アトラス携帯サイトにアクセス！

イベントや代行情報など盛りだくさんで、お待ちしております！



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

E-mail info@atlas-fitness.com