	月曜日		
	スタジオ１	スタジオ２	プール・歩行浴
10:30			
11:00	スタートークラス 45 11:00～ 大森		ぽかぽかリング 30 11:00～荻谷
11:30			
12:00	レギュラークラス45 12:00～ 薄井	ペルビックストレッチ 45 12:00～ 綿引	バタフライ初級45 《有料》 12:00～ 伊藤
12:30			
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	バレエエクササイズ 45 13:45～ 西	
14:30			
15:00	グリットカーディオ30 14:45～ 安達		
15:30	ボディコンバット45 15:30～ 鈴木	ジュニア スクール 15:30 ～ 18:30 《クラシックバレエ》	ジュニア スクール 15:00 ～ 19:00
16:00			
16:30	ボディアタック 60 16:30～ 安達		
17:00			
17:30			
18:00			

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。

10月13日（月）
《スポーツの日》

←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、お待ち致しております！

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