

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 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
12:30		背泳ぎ初級45 《有料》 12:00~ 仲田
13:00	スタートステップ30 13:00~ 平野	パワーヨガ 60
13:30	定員30名	13:00~ TATSUYA
14:00	ローインパクト45 13:45~ 平野	
14:30		
15:00	グリットストレングス30 14:45~ 安達	
15:30	定員15名	
16:00	ボディコンバット45 15:45~ 鈴木	ジュニア スクール 15:00 ~ 19:00
16:30		ジュニア スクール 15:30 ~ 18:30
17:00	ボディアタック 60 16:45~ 安達	《クラシックバレエ》
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。		



1月 12日 (月)  
《成人の日》



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