

金曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30			泳力検定9:00～
11:00	スタートクラス 45		アクアビクス45
11:30	11:00～ 綿引		11:00～ 浴尻 固定床
12:00	ペルビックストレッチ 45	大人から始める バレエ45	
12:30	12:00～ 綿引	12:00～ 西	クロール45 《中級》 12:15～ 福島
13:00	ビギナークラス 45	パワーヨガ 60	
13:30	13:00～ 平野	13:00～ TATSUYA	
14:00	ローインパクト 45		
14:30	14:00～ 平野		
15:00	ボディパンプ 60		
15:30	15:00～ 安達		
16:00	定員30名	ジュニア スクール	ジュニア スクール
16:30	グリットアスレチック 30		14:30 ～ 19:00
17:00	16:20～安達 定員15名	15:25 ～ 18:00	
17:30	ボディアタック 60		
18:00	17:10～ 安達		

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。

SALA サライーチ   
**アフリカ紅茶**



エピガロカテキンで免疫力回復・向上  
 エピガロカテキンガレートで動脈硬化予防

おいしい「健康茶」  
 SALA サライーチ

## 3月特別販売会開催

**3月20日(金)**  
 《春分の日》



←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