

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	パワーヨガ 45	ぽかぽかリング 30 11:00～荻谷
11:30	11:00～ 大森	11:00～ TATSUYA	
12:00			
12:30	レギュラークラス 45 12:00～ 薄井	ベルビクストレッチ 45 12:00～ 綿引	背泳ぎ中級45 《有料》 12:15～ 原
13:00	スタートステップ30 13:00～ 平野	バレエエクササイズ 45 13:00～ 西	
13:30	定員30名		
14:00	ローインパクト45 13:45～ 平野		
14:30			
15:00	グリットストレングス30 14:45～ 安達		
15:30	オリジナル45 15:30～ 安達		
16:00		ジュニア スクール 15:00 ～ 19:00	
16:30	ボディステップ 60 16:30～ 安達	ジュニア スクール 15:30 ～ 18:30 《クラシックバレエ》	
17:00			
17:30	定員30名		
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。			

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

7月特別販売会開催

7月 20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