

| 月曜日 | | |
|---------------------------------------|---------------------|---------------------|
| スタジオ1 | スタジオ2 | プール・歩行浴 |
| 9:30 | | |
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| スタートクラス45 | | サーキットアクア30 |
| 10:30～ 大森 | | 10:30～沖 |
| 11:00 | | |
| 11:30 | | |
| スイングストレッチ30 | | |
| 11:30～植松 | | |
| 12:00 | | |
| チケット20名↑ | | 背泳ぎ45 〈初級〉 |
| パワーヨガ60 | | 12:00～ 伊藤 |
| 12:30 | | |
| 13:00 | | |
| 12:15～ 三浦 | | |
| 13:30 | | |
| シェイプサーキット30 | | |
| 13:30～スタッフ | | 背泳ぎ45 〈中級〉 |
| 14:00 | | 13:45～ 山田 |
| チケット25名↑ | レギュラークラス45 | |
| 14:30 | 14:00～ 薄井 | |
| ラテンエアロビクス | | |
| 15:00 | | |
| 14:30～ 関川・亀田 | | |
| 15:30 | ジュニア スクール | |
| 16:00 | 15:15 | |
| ダンスエアロ Taichi Style | 17:30 〈クラシックバレエ〉 | |
| 16:30 | | |
| 15:45～ 関川 | | |
| 17:00 | ジュニア スクール | |
| ボディステップ80 新曲発表会 | | |
| 17:30 | | 15:00 ～ 18:30 |
| 18:00 | | |
| 17:00～ 藤来・宮内 | | |
| 18:30 | | |
| チケット40名↑ | | |
| 19:00 | | |
| 祝日 施設利用時間 | | |
| 運動施設 9:00～19:45 | | |
| 温浴施設 9:00～19:50 | | |
| 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。 | | |

特別プログラム

紹介

スペシャルゲスト: 関川太一



- (有) ハート&ボディコネクション主任講師
- ラディカルフィットネス
- MEGA DANZ/OXIGENOマスタートレーナー
- フィットネスシューズRYKAライダー

14:30～15:30

ラテンエアロビクス

15:45～16:45

ダンスエアロ Taichi Style

有料完全予約制となります。
この機会に是非、ご参加下さい！



←QRコードを使って、アトラス携帯サイトへもアクセス！
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！

10月9日(月) 体育の日