

| 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 | | サーキットアクア30 10:30～ 沖 |
| 11:00 | スイングストレッチ30 10:45～ 植松 | |
| 11:30 | チケット20名 ↑ | |
| 12:00 | スタートクラス45 11:30～ 大森 | 背泳ぎ45 〈初級〉 12:00～ 堀川 |
| 12:30 | ハッピーストレッチ60 | |
| 13:00 | 12:30～ 綿引 | |
| 13:30 | | |
| 14:00 | 加藤 E1745 13:45～ AKIRA | ストレッチボール30 13:45～ 植松 |
| 14:30 | | チケット35名 ↑ |
| 15:00 | シェイプサーキット45 14:45～ 鈴木祐 | |
| 15:30 | チケット25名 ↑ | |
| 16:00 | マットピラティス60 15:45～ 竹内 | ジュニア スクール 15:15 ～ 17:30 〈クラシックバレエ〉 |
| 16:30 | | |
| 17:00 | ボディコンバット60 17:00～ 鈴木 | ジュニア スクール 15:00 ～ 18:45 |
| 17:30 | | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 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。 | | |

ATLAS RUNNINGCLUB



ATLAS RUNNINGCLUBでは、定期的にRUN練習会を実施しています。今年、マラソン大会に出たいと思っている方、1人じゃ続かない方一緒に走りませんか？！

参加希望の方は、
トレーニングジムスタッフ
植松、住谷まで！！
お気軽にお声かけ下さい！！

私の走りについて来れるかな？！



みんなで一緒に走りましょう！！



←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！

2月12日(月) 振替休日

※色のついてるレッスンは、初心者でも安心してご参加して頂けるレッスンです。