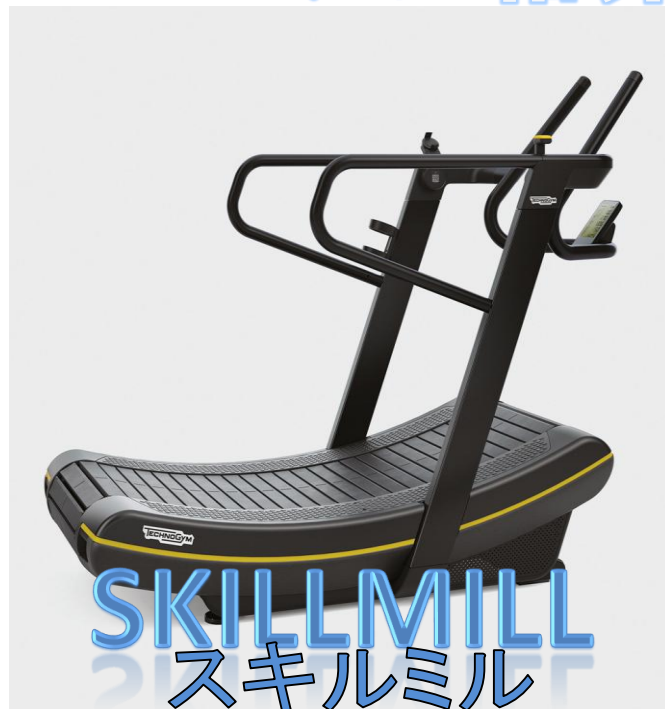


月曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
9:30		
10:00		
10:30		サーキットアクア30 10:30～ 沖
11:00		
11:30		
12:00		泳法指導45 クロール初級 12:00～ 伊藤
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	ジュニア スクール 15:15 ～ 17:30 〈クラシックバレエ〉	ジュニア スクール 15:00 ～ 18:45
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	祝日 施設利用時間	
	運動施設 9:00～19:45	
	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。	

トレーニングジム NEWマシン紹介



6月よりトレーニングジムに導入したマシンです。

安全且つ**効果的**に**プロスポーツ**トレーニングを楽しみながら、
パワー、スピード、持久力、そして瞬発力の向上を図ることができます。

効果を早く出したい方、
より**機能的な身体**を手に入れたい方
オススメです！！！！



←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、お待ちしております！

7月16日(月) 海の日

※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。