

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 11:00～ 大森	ぽかぽかリング 30 11:00～荻谷
11:30	11:00～ 大森	11:00～ 綿引
12:00	レギュラークラス 45 12:00～ 薄井	バタフライ初級45 《有料》 12:00～ 伊藤
12:30	12:00～ 薄井	12:00～ 伊藤
13:00	スタートステップ30 13:00～ 平野	
13:30	定員30名 ↑	
14:00	ローインパクト45 13:45～ 平野	ファンクショナルローラー ピラティス45 13:45～ 石川
14:30	13:45～ 平野	13:45～ 石川
15:00	ボディコンバット 60 15:00～ 石川	定員25名 ↑
15:30	15:00～ 石川	
16:00	オリジナル45 16:15～ 安達	ジュニア スクール 15:00 ～ 19:00
16:30	16:15～ 安達	ジュニア スクール 16:00 ～ 18:30
17:00	ボディアタック 60 17:15～ 安達	《クラシックバレエ》
17:30	17:15～ 安達	
18:00	17:15～ 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。		



* MENU *

*りんご飴

青シュシュ
赤シュシュ
プレーン
シナモン
チョコクランチ
チョコ

*冷凍チョコバナナ

ねえくるみ
バタコさん
レインボバナस्प
チョコナッツ
ココベリー

フロントにて販売中

ショップSALE開催中

11月4日(月)
《振替休日》



←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