

土曜日		
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	グラウンディングヨガ 60
11:30	11:00～ 大森	11:00～ tika
12:00	ペルビックストレッチ 45	
12:30	12:00～ 綿引	10:00 ～ 13:45
13:00	ZUMBA 45	パワーヨガ 60
13:30	13:00～ HARUNA	13:00～ 匠
14:00	ユーバウンド 60	アクアピクス45
14:30	14:00～ 鎌田	13:45～ 沼尻
15:00	定員20名	
15:30	レスミルダンス45	P&Pストレッチ 45
16:00	15:30～ ※要予約有料	15:15～ 竹内
16:30		エフェクトシェイプ 45
17:00	ボディジャム 60	16:15～ 竹内
17:30	16:45～ ※要予約有料	
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

アフリカ紅茶

11月特別販売会開催

11月23日(土)

《勤労感謝の日》



←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