

2017年 ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT ゴールデンウィークスケジュール

5月3日(水) 憲法記念日				5月4日(木) みどりの日				5月5日(金) こどもの日			
1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
		10:10~10:25 ストレッチポール				10:10~10:25 ストレッチポール				10:10~10:25 ウェーブストレッチ	
10 10:30~11:00 はじめて エアロ 後藤	10:30~11:30 アルファ ビクス 栄森		10:20~10:50 アイテ30 阿部	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田		10:15~10:45 水中ウォーキング 河野	10:30~11:20 ダンス エアロ50 椎名			10:30~11:00 お腹シェイプ 河野	10
11 11:15~12:05 ロー50 後藤	11:45~12:30 フラダンス ビギナーズクラス 藤谷		11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:00~12:00 クラシック バレエ 鈴木(里)		11:00~11:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	11:45~13:05 ボディ パンプ80 佐藤 & 桜井	11:40~12:40 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名		11:15~12:00 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	11
12 12:30~13:30 ボディ アタック60 今井		13:00~13:15 お腹	12:15~12:45 面かぶり クロール 河野	12:00~12:45 ボディ パンプ45 重松		12:00~12:50 アクア50 大野				13:00~13:15 お腹	12
13 13:50~14:35 ZUMBA45 黒川			13:00~13:30 グローブ ウォーキング 河野	13:30~14:20 ローハイ50 椎名		13:00~13:15 お腹		13:30~14:30 ボディ アタック60 NAMI・中村			13
14 14:55~15:45 ラテン50 黒川		15:00~15:15 ストレッチ		14:40~15:30 キック ボクササイズ50 椎名		15:00~15:15 ストレッチ		15:00~16:00 ボディ ジャム60 徳丸		14:10~14:50 アクア40 黒田	14
15 16:05~16:55 バランス コーディ ネーション50 黒川				16:00~16:45 ボディ アタック45 中村				16:30~17:40 ボディ コンバット70 NAMI 五十嵐・石井		15:00~15:15 ストレッチポール	15
16 17:25~18:10 ボディ バランス45 長田			17:00~17:50 アクア50 阿部	17:00~18:00 ボディ ジャム60 徳丸		18:00~18:40 グローブ アクア40 栗原		18:10~18:40 グリッドローラー & グリッドボール 岡田			16
17											17
18											18
19											19

いつもより、丁寧に  
じっくり行います！正  
しい姿勢でより効果  
的に筋肉に効かせて  
いきましょう！！

JAC守谷から  
頼もしいゲストが登  
場です！

JAC守谷から  
頼もしいゲストが2人登  
場です！

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジムにて30分前より配布致します。

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

# ゴールデンウィーク 特別利用期間のご案内

4月29日(土)～5月5日(金)

## 営業時間

4月29日(昭和の日)	土曜日	10:00～20:00
4月30日	日曜日	10:00～20:00
5月1日	月曜日	10:00～23:00
5月2日	火曜日	10:00～23:00
5月3日(憲法記念日)	水曜日	10:00～20:00
5月4日(みどりの日)	木曜日	10:00～20:00
5月5日(こどもの日)	金曜日	10:00～20:00

※スポーツ施設は閉館30分前に終了です。

## ★ 規定外利用 540円

	10:00～18:00	18:00～
4月29日(土)	デイトム ナイト	540円
	トワイライト	
	デイトム ナイト	540円
4月30日(日)	トワイライト	
	デイトム ナイト	540円
	トワイライト	
5月1日(月)	デイトム ナイト	通常利用 540円
	トワイライト	通常利用 540円
	トワイライト	通常利用 540円
5月2日(火)	デイトム ナイト	通常利用 540円
	トワイライト	通常利用 540円
	トワイライト	通常利用 540円
5月3日(水)	デイトム ナイト	540円
	トワイライト	
	デイトム ナイト	540円
5月4日(木)	デイトム ナイト	540円
	トワイライト	
	デイトム ナイト	540円
5月5日(金)	デイトム ナイト	540円
	トワイライト	
	デイトム ナイト	540円

- ・アクア会員の方は、トレーニングジム、スタジオレッスン、テニスコート、プールを540円でご利用になれます。
- ・かんたん30会員の方は、トレーニングジム、スタジオレッスン、テニスコート、プールを540円でご利用になれます。
- ・5回会員の方は5月中の6回目以降の規定外利用料が540円になります。
- ・90分会員の方は通常通りのご利用となります。(規定外利用、他店舗利用は出来ません。)

## 他店舗利用 540円

千葉NT会員の方は、土浦店・守谷店を540円でご利用いただけます。  
 ※5月1日(月)、守谷店は休館日となります。  
 90分会員、成人テニススクール会員、カルチャースクール、かんたん30のかたはご利用頂けません。



## 同伴者1日 1,080円/人

同伴者は、16歳以上(高校生以上)に限ります。  
 同伴者は、会員の方と同じ施設をご利用ください。  
 同伴者はおひとりにつき、1日3名様までとさせていただきます。  
 90分会員の同伴者は90分以内のご利用になります。  
 タオルセットの貸し出しは有料(¥200)となります。  
 ※90分会員、成人テニススクール会員、カルチャースクールの方がクラブ会員の方と同伴の場合は、同伴料金でご利用いただけます。  
 同伴の場合は、必ず会員の方と同じ施設をご利用下さい。