


# 2020年 8月10日(月・祝)

## 山の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10				10
	10:40~11:25 ヨガ ange	10:45~11:15 ユーバウンド30 今井	10:20~10:50 アイチ 阿部	
11				11
	11:50~12:35 ロー50 海老原	11:45~12:15 ボディコンバット30 今井	11:20~12:00 アクアロジック40 阿部	
12				12
	13:00~13:30 ボディパンプ30 井坂		12:15~12:35 かなづちさん 阿部	
13				13
	13:50~14:30 やさしいエアロ 山本(明)		13:15~13:45 初めてバタフライキック 高野	
14				14
	15:00~15:45 ボディバランス45 大藤			15
15				16
	16:15~17:00 シバム 塚本	16:00~16:45 カンフー 神原		
16				17
17				18
18	<p> のあるプログラムは、整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、スタジオレッスンはトレーニングジムカウンター、プールレッスンはプールカウンターにて配布致します。お時間ご確認の上ご参加ください。 【第1スタジオ:定員25名、第2スタジオ:定員20名、アクアロジック:定員30名】</p>			18
19	<p><b>【スポーツ施設利用時間】 10:00~19:30</b></p>			19

※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。

**【営業時間】 10:00~20:00**

ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT