

# ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ

## 11月23日(火) 勤労感謝の日

### フィットネス・スイミング スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	スイミング	
10:00				10:00
	10:20~11:05 ロー50 張替(沙) WEB		10:30~11:10 アクア40 新納(彩)	
11:00				11:00
	11:25~12:10 ボディパンプ45 山本	11:30~13:30 卓球フリー(30分交代制) ※卓球フリーは トレジムカウンターにて 受付致しております		
12:00				12:00
	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB		13:00~13:20 お腹シェイプ 三原	
13:00				13:00
	13:45~14:30 ロー50 山本	14:15~14:55 ボールピラティス まゆみ	14:10~14:50 ファイティングアクア40 新納(彩)	
14:00				14:00
	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 渡邊			
15:00				15:00
	16:30~17:15 ボディコンバット45 NAMI WEB			
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

以下、●フィットネス▲スイミングの印が各セクション対象のご案内となります。

- 営業時間は7:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております ▲プールの開始時間は10:00~となります。
- ▲はレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです
- WEBはWEB対象クラスです。11月22日(月)正午よりマイページにてご予約頂けます
- 全クラス定員制(第1スタジオ40名、第2スタジオ17名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です
- 整理券は各クラス開始45分前からスタジオ前にて配布いたします
- ▲整理券は各クラス開始15分前からプールカウンター前にて配布いたします
- 朝、10時20分から開始のクラスは、10時05分より配布します
- ▲新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避ける為、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます
- クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度は、クラスの名称通りとなります
- スタジオ入室時は手指の消毒をお願いいたします。又、クラス中はマスクをご着用ください
- ▲都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください