

# 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

## 2月23日(水)天皇誕生日

### 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 ペルビックストレッチ RIKA	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷺	10:20~10:50 膝・肩・股関節改善クラス 眞家	
11:00				11:00
	11:35~12:20 ボディバランス45 RIKA			
12:00				12:00
	12:40~13:20 やさしいステップ 半澤			
13:00				13:00
		13:30~17:30		
14:00	14:05~14:35 はじめてエアロ 半澤		14:10~14:50 アクア40 眞家	14:00
	14:55~15:40 ロー50 半澤	卓球フリー(30分交代制)		
15:00		※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		15:00
	16:10~16:55 ファンクショナルBCヨガ 張替(沙)			
16:00				16:00
	17:15~18:00 ボディパンプ45 佐藤(裕)			
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ッ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
- ▲📍はクラス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いただけます
- 📺はWEB対象クラスです。事前予約が必要となります
- 全クラス定員制(第1スタジオ40名、第2スタジオ19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
- 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ため、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
- ▲都合によりクラス内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください