

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11日(金)建国記念の日

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
	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本	10:20~10:50 レズミルズバー 岡田	10:30~10:50 お腹シェイプ 眞家	
11:00				11:00
	11:15~11:55 マットピラティス まゆみ		11:10~11:50 アクア40 石井	
12:00				12:00
	12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成) WE	12:10~12:50 ロー40 まゆみ		
13:00				13:00
		13:30~17:30		
14:00				14:00
	14:00~14:45 ユーバウンド45 石井 25		14:10~14:50 サーキットアクア40 福田	
15:00				15:00
		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	15:10~15:40 膝・肩・股関節改善クラス 福田	
16:00				16:00
	15:30~16:15 ボディジャム45 塚本			
17:00				17:00
	16:35~17:20 ボディパンプ45 内田			
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
- 📄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