

2022年8月11日(木・祝)

山の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30～11:15 ボディバランス45 大藤	10:30～11:15 筋バランス調整法 寺田	10:15～10:45 面かぶりクロール 桵口	10
11			11:00～11:30 膝・肩・股関節 機能改善クラス 桵口	11
12	11:45～12:30 ボディアタック45 今井	11:45～12:30 身体調整ストレッチ 寺田		12
13	13:00～13:40 やさしいステップ 山本	13:00～13:45 ユーバウンド45 大藤・今井	13:05～13:45 アクア40 桵口	13
14	14:00～14:40 ロー40 山本			14
15	15:15～16:00 ボディパンプ45 光			15
16	16:30～17:15 ボディコンバット45 大内			16
17				17
18	スタジオプログラムは全クラス(有料クール除く)整理券が必要となります。 レッスン開始30分前より、スタジオ前のホワイトボードから整理券をお取りください。 整理券番号＝スタジオ内の床番号となります。 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。 スイミングプログラムはレッスン30分前にカウンターデスクに準備致します。 1人1枚お取りください。ご自身の分のみお取りください。			18
19				19
【スポーツ施設利用時間】 7:00～19:30 ※プール、テニスコートの利用は10:00～となります。				

※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。

【営業時間】 7:00~20:00

ゴールドジム千葉ニュータウン
ジョイフルアスレティッククラブ