

2023年1月9日(月・祝)

成人の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:15 陰ヨガ ange		10:15~10:45 水中ウォーキング 河野	10
11	11:50~12:35 ロー50 海老原		11:00~11:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	11
12	13:00~13:40 やさしいエアロ 山本(明)		13:10~13:30 腕シェイプ 成毛	12
13	14:00~14:45 サーキットロー 山本(明)	14:00~14:45 ピラティス 楠本	13:45~14:15 初めて平泳ぎキック 成毛	13
14	15:30~16:15 ボディバランス45 大藤	15:05~15:50 陰ヨガ 楠本		14
15				15
16				16
17		17:30~18:15 カンフー 神原		17
18				18
19				19

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。

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
 Joyful Asrethick Club