

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

9月23日(土)秋分の日

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
11:00	10:30~11:10 やさしいエアロ maki	11:00~14:00 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		11:00
12:00	11:25~12:10 ストレッチ maki			12:00
13:00	12:30~12:45 テクニク 12:45~13:15 ボディコンバット30 NAMI			13:00
14:00	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間			14:00
15:00	15:00~15:15 テクニク 15:15~16:00 レズミルズコア 内田	15:00~15:45 楊名時八段錦太極拳 岡田(澄)	15:00~15:30 初めて平泳ぎキック 寺田	15:00
16:00	16:20~16:50 ボディアタック30 内田		15:40~16:10 楽しくフィンスイム 寺田	16:00
17:00				17:00
18:00			スケジュールは こちらからもご確認いただけます ↓ 	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
- 全クラス定員制(第1スタジオ50名、第2スタジオ25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30分から開始のクラスは、10時05分より配布します
- ▲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

