

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

11月23日(木) 勤労感謝の日

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 半澤			
11:00		11:00~15:00	10:30~11:45 ジュニアイベント JOYパーク	11:00
	11:20~12:10 ロー50 半澤			
12:00				12:00
	12:30~13:10 ピラティス 半澤	卓球フリー(30分交代制)	12:30~13:45 ジュニアイベント JOYパーク	
13:00		※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		13:00
	13:30~14:15 ファンクショナルBCヨガ 滝下			
14:00			14:10~14:50 アクア40 富田	14:00
15:00			15:00~15:30 楽しくフィンスイム 寺田	15:00
	15:30~16:30 ボディアタック イベントレッスン NAMI・小倉・花 土浦・守谷・千葉NT 合同イベント			
16:00				16:00
	17:00~17:30 レズミルズコア 内田			
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
- 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20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