

# 2025年8月11日(月・祝)

## 山の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:30 ヨガ 香川		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:50~12:40 中級エアロ 海老原		11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	13:00~13:40 初級エアロ 山本(明)		12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
13	14:00~15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00~15:00 ピラティス60 楠本	13:15~13:45 面かぶりクロール 高野	13
14	15:15~16:00 陰ヨガ 楠本		14:00~14:30 初めて背面キック 高野	14
15	16:20~17:20 ボディパンプ60 末永		15:00~15:40 ディープアクア40 阿部	15
16	17:40~18:40 ボディコンバット60 加藤	17:30~18:10 フィットネスタイチー 神原		16
17				17
18				18
19				19

※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