

2025年7月21日(月・祝)

海の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30～11:30 ボディバランス60 Ayu		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
14	15:20～16:05 ボディジャム45 花	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本	15:00～15:40 ディープアクア40 阿部	14
15	16:25～17:10 ボディパンプ45 末永	花IR復帰レッスンです！ 是非、ご参加下さい！		15
16	17:30～18:15 ボディコンバット45 加藤			16
17		17:30～18:10 フィットネスタイチー 神原		17
18			18:30～19:00 楽しくビーチボールバレークラス 成毛	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