

# 2025年9月15日(月・祝)

## 敬老の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:20 ピククルボール	5分前から受付開始です。 スタジオ前にお集まり下さい。 混雑の際は譲り合ってください。	10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:50~12:40 中級エアロ 海老原		11:00~12:15 【有料スタジオイベント】 リフレッシュヨガ 香川	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部
12	13:00~13:40 初級エアロ 山本(明)	ジョイフル3店舗 スタジオイベントツアー 会員 一般 1,500円(税込) 申込受付中!! ※詳細は館内ポスター、ホーム ページをご確認ください。	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	
14	15:20~16:05 レズミルズダンス Ayu	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	16:30~17:15 ボディパンプ45 針生	AyuIR レズミルズダンス 針生IR ボディパンプ デビューです!! 是非、ご参加下さい!		15
16	17:40~18:10 レズミルズコア 針生		17:30~18:10 フィットネスタイチャー 神原	
17			18:15~19:00 楽しくビーチボールバレークラス(拡大版) 成毛	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