

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(火)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
	10:20~11:00 初級エアロ		10:30~11:10 アクア40	
11:00	堀	有料予約制 ※15分前に第1スタジオ 前にお集まりください	飯島	11:00
	11:20~12:20 ボディアタック60			
12:00	NAMI & 岡			12:00
13:00	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:40~13:25 ボディパンプ45 山本		13:00
			13:30~14:00 お楽しみウォーキング 新納(彩)	
14:00	13:55~14:45 中級エアロ 山本	14:25~15:05 ボールピラティス	14:10~14:50 アクア40	14:00
		まゆみ	富田	
15:00	15:15~16:00 楊名時八段錦太極拳 渡邊			15:00
16:00				16:00
	16:30~17:10 やさしいステップ			
17:00	倉持	有料予約制 ※15分前に第1スタジオ 前にお集まりください		17:00
	17:40~18:30 中級エアロ 倉持			
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55名、第2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50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分より整理券を配布します。
- ▲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。