

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(日) 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
	10:20~11:05 ファンクショナルBCヨガ 滝下	10:40~11:00 青竹健康体操		
11:00		まゆみ		11:00
	11:20~12:05 バランスコンディショニング 栗原	11:20~12:00 マットピラティス まゆみ		
12:00				12:00
	12:25~12:55 ZUMBA まゆみ			
13:00			13:10~13:50 お楽しみアクア40 新納(彩)	13:00
14:00			14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善クラス 栗原	14:00
	15:00~15:45 ボディパンプ45 岡	15:00~18:00	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	15:00
16:00	16:05~16:50 ボディステップ45 岡	卓球フリー (30分交代制)	16:10~17:00 アクア50 栗原	16:00
	17:10~18:10 ボディコンバット60 張替(善)	※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		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55名、第2スタジオ30名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です。
- は定員数が定められております。マークに記載されている数字が定員数です。
- 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。