

2025年11月24日(月・祝)

振替休日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30～11:30 【有料スタジオイベント】 ストレスリリースヨガ YOSHIMI	ジョイフル3店舗 スタジオイベントツアー 会員550円(税込) 一般1,100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	10:20～10:50 アイチ 阿部	10
11	11:50～12:35 レズミルズダンス Ayu		11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	13:00～13:30 ボディパンプ30 佐藤		12:30～13:30 水の中で筋肉感謝祭アクア60 NAOKO・SHOYA ↑※レクリエーションあり! 皆様のご参加お待ちしております!	12
13	14:00～15:00 サーキットロー 山本(明)	13:00～13:40 初級エアロ 山本(明)	14:25～14:45 かなづちさん 成毛	13
14	15:30～18:30 ピククルボール ※フリー利用	14:00～15:00 ピラティス60 楠本	15:00～15:30 グローブウォーキング 成毛	14
15		15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		15
16				16
17		17:30～18:10 フィットネスタイチー 神原		17
18			18:15～18:45 楽しくビーチボールバレークラス 成毛	18
19	全てのスタジオプログラムは、整理券が必要となります。 レッスン開始30分前よりスタジオ前に、整列の方から順にお配り致します。			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