

2025年11月23日(日・祝)

勤労感謝の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:15 ZUMBA 辻	10:30~11:15 健康体操 神原		10
11	11:45~12:45 【有料スタジオイベント】 ボディコンバット60 加藤・NAMI・山本	11:40~12:10 初級太極拳 神原		11
12	13:10~14:10 【有料スタジオイベント】 ボディパンプ60 野本・末永・小田島	12:25~13:10 武術太極拳 神原	12:15~12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12
13		13:40~14:40 【有料】 太極剣カルチャースクール 神原	13:00~13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野	13
14	14:40~15:10 レズミルズコア 針生			14
15	15:50~16:40 中級エアロ 池田			15
16	17:00~18:00 ステップ60 池田		16:00~16:40 アクア40 阿部	16
17				17
18				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