


2026年1月12日(月・祝)

成人の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10			10:20～10:50 アイチ 阿部	10
11	10:30～11:30 ヨガ 香川		11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	11:50～12:35 ボディコンバット45 大内	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12
13	12:55～13:40 ボディパンプ45 末永	13:00～13:40 初級エアロ 山本(明)		13
14	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	15:30～18:30	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		15
16	ピックルボール ※フリー利用			16
17				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