

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	10:30~11:30 ヨガ 香川		10:20~10:50 アイチ 阿部 	10 
11	 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 	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部 	11 
12	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)	12:15~12:35 かなづちさん 阿部 	12 
13	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 		13 
14		15:15~16:00 陰ヨガ 楠本 		14 
15	15:30~18:30			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