

2026年2月11日(水・祝)

建国記念日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10			10:20~10:50 アイチ 	10 
11	10:30~11:30 ヨガ ange 	10:30~11:30 ユーバウンド60 今井	阿部 11:10~12:00 ファイティングアクア50 阿部	11 
12	12:00~13:00 ボディアタック60 今井	12:00~18:00	膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛 	12 
13	13:30~14:30 ボディパンプ60		※12:00~13:00 エンジョイスイマーズ浅場から 6コース目～10コース目 を使用しています	13
14	末永	ピックルボール (フリー利用)		14
15	15:00~16:00 ボディコンバット60 加藤			15
16	16:30~17:15 身体調整ストレッチ 寺田 		16:15~16:45 楽しくビーチボールバレークラス 成毛 	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