


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 阿部	10
11	10:30～11:30 ヨガ ange	10:30～11:30 ユーバウンド60 今井	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 ピックルボール (フリー利用)	12:15～12:45 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 末永		※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				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