

ゴールドジム守谷茨城 ジョイフルアスレティッククラブ

2月11日(水)建国記念の日

フィットネス・スイミング スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	スイミング	
10:00				10:00
11:00	10:20~11:05 レズミルズダンス SANA		10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	11:00
12:00	11:20~12:05 ヨガ SANA	12:00~15:00 卓球フリー (30分交代制) ※卓球フリーは ジムカウンターにて 受付致しております		12:00
13:00	12:35~13:15 やさしいステップ 張替（沙）		13:30~14:00 楽しくビーチボール バレークラス 宮本	13:00
14:00	13:35~14:25 中級エアロ 張替（沙）		14:10~14:50 サークットアクア40 栗原	14:00
15:00				15:00
16:00	15:30~16:15 ボディパンプ45 SATOSHI	15:50~16:35 BCチェア 栗原		16:00
17:00	16:35~17:35 ボディコンバット60 SATOSHI			17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

以下、●フィットネス▲スイミングの印が各セクション対象のご案内となります。

●営業時間は7:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております。▲プールの開始時間は10:00~となります。

●▲●はクラスに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

●全クラス定員制(第1スタジオ55名、第2スタジオ30名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です。

●■●は定員数が定められています。マークに記載されている数字が定員数です。

●整理券は各クラス開始45分前からスタジオ前にて配布いたします。

●朝、10時20分から開始のクラスは、10時05分より整理券を配布します。

●▲都合によりクラス内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。