

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
	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				11:00
	11:20~12:05 ヨガ SANA			
12:00		12:00~15:00		12:00
	12:35~13:15 やさしいステップ 張替(沙)	卓球フリー (30分交代制)		
13:00		※卓球フリーは ジムカウンターにて 受付致しております	13:30~14:00 楽しくビーチボール バレークラス 宮本	13:00
	13:35~14:25 中級エアロ 張替(沙)		14:10~14:50 サーキットアクア40 栗原	
14:00				14:00
15:00				15:00
	15:30~16:15 ボディパンプ45 SATOSHI	15:50~16:35 BCチェア 栗原		
16:00				16:00
	16:35~17:35 ボディコンバット60 SATOSHI			
17:00				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ッ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おります。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。