

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

3月20日(金)春分の日

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
	10:20~11:00 初級エアロ 山本		10:30~11:00 水中ウォーキング 宮本	
11:00				11:00
	11:15~11:55 マットピラティス まゆみ		11:10~11:50 アクア40 飯島	
12:00		12:00~15:00		12:00
	12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	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		13:00
	14:10~14:55 HIP HOP初級 MIKAE		14:00~14:20 お腹シェイプ 宮本	14:00
14:00				
	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE			15:00
15:00				
	16:15~17:00 ボディパンプ45 内田			16:00
16:00				
	17:20~18:20 ボディアタック60 NAMI			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)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。