

# 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

## 4月29日(水)、5月3日(日)～5月6日(水) ゴールデンウィーク

### フィットネス・スイミング スケジュール

4月29日(水)			5月2日は通常営業、5月4日は祝日営業となります。5月4日の卓球フリーは、15時～18時までとなります。	5月3日(日)		
1スタジオ	2スタジオ	スイミング		1スタジオ	2スタジオ	スイミング
10:20～11:00 初級エアロ 半澤		ジュニア イベント JOYパーク	10:20～11:05 ファンクショナル BCヨガ 滝下			
11:20～12:30 スペシャルエアロ (中級以上) 半澤	12:00～15:00		11:20～12:05 BCチェア 栗原		12:00～15:00	
12:50～13:35 ピラティス 半澤	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		12:25～13:10 バランス コンディショニング ヨガ 飯田			
				13:30～14:15 自力生体 ※タオル使用 風間		
14:30～15:30 ボディパンプ60 小田島・佐藤(裕) 針生・SATOSHI			14:10～14:50 サーキットアクア40 栗原			14:25～14:55 膝・肩・股関節 機能改善クラス 栗原
15:50～16:35 BCチェア 栗原				15:30～16:30 ボディ パンプヘビー 岡		15:00～15:30 流水ウォーキング 栗原
16:00～17:00 ボディ コンパクト60 張替(善)・YUUKI SATOSHI						16:10～17:00 アクア50 栗原
				17:00～18:00 ボディ アタック60 岡		

- 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10:00～20:00(スポーツ施設19:30)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
  - 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。
  - 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
  - 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



# 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

## 4月29日(水)、5月3日(日)~5月6日(水) ゴールデンウィーク

### フィットネス・スイミング スケジュール

5月5日 (火)			5月6日 (水)		
1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング
10 10:20~11:00 初級エアロ 堀		10:30~11:10 アクア40 飯島	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷲		10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 森國
11 11:20~12:05 ヨガ 佐藤 (成)			11:30~12:15 ヨガ 宇留鷲		
12 12:25~13:10 ボディパンプ45 山本 	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	13:30~14:00 楽しくビーチボール パレークラス 藤浪	12:45~13:30 ボディステップ45 岡 	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	
13 13:55~14:45 中級エアロ 山本			13:50~14:35 ボディアタック45 岡		14:10~14:50 アクア40 森國
15 15:15~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊			15:10~15:55 ボディパンプ45 SATOSHI 		
16 16:30~17:15 ソウルステップ ダンス MIKAE			16:15~17:00 ボディ コンパクト45 SATOSHI		
17 17:35~18:20 シェイプダンス MIKAE					
18					

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10:00~20:00(スポーツ施設19:30)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
-  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。
- 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
- 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