


# 2026年4月29日(水・祝)

## 昭和の日

4月16日更新

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:30 Zone60 MAIKO	10:30~11:30 【有料イベント】 アジャストメントヨガ ange・Ayu	10:20~10:50 アイチ 阿部	10 アクアゾーン
11	11:45~12:45 ピラティス60 MAIKO	【有料イベント】 JAC千葉NT会員 2,000円(税込)/1レッスン 他店舗、一般 2,500円(税込)/1レッスン ※詳細は館内ポスター、ホームページ をご確認ください。	11:10~12:00 ファイティングアクア50 阿部	11 アクアゾーン
12	13:05~13:50 ボディパンプ45 大内	13:05~13:50 ボディコンディショニングヨガ 森泉	12:15~12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛	12 ウォーキングゾーン
13	14:10~14:55 ボディコンバット45 天田	14:10~14:55 体ほぐしヨガ 森泉		13
14	15:30~16:00 筋バランス調整法 寺田	天田IRデビューです！ 是非、ご参加ください！		14
15	16:20~17:05 身体調整ストレッチ 寺田			15
16				16
17				17
18				18
19				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