


2026年7月20日(月・祝)

海の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:30 ヨガ 香川		10:20~10:50 アイチ 阿部	10 アクアゾーン
11	11:50~12:35 レズミルズトーン TOSHI	11:50~12:40 中級エアロ 海老原	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11 アクアゾーン
12	12:55~13:40 ボディアタック45 TOSHI	13:00~13:40 初級エアロ 山本(明)	12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12 アクアゾーン
13	14:00~15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00~15:00 ピラティス60 楠本	13:00~13:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 黒田	13 ウォーキングゾーン
14	15:30~18:30 ピックルボール	15:15~16:00 陰ヨガ 楠本		14
15		17:30~18:10 フィットネス タイチー 神原		15
16			18:15~18:45 楽しくビーチボールバレークラス 成毛	16
17				17
18				18 アクアゾーン
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