

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

8月11日(火)山の日

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 堀	10:20~10:50 ZUMBA 唯華	10:30~11:10 アクア40 飯島	
11:00		11:10~11:55 レズミルズダンス 唯華		11:00
	11:25~12:10 バランスコンディショニングヨガ 飯田			
12:00		12:25~13:10 ボディパンプ45 山本 定員25名		12:00
	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)			13:00
13:00		13:35~14:05 BCチェア 飯田	13:30~14:00 水中ウォーキング 川尻	
14:00	13:55~14:45 中級エアロ 山本	14:25~15:05 ボールピラティス まゆみ	14:15~14:45 楽しくビーチボールパレー 川尻	14:00
	15:15~16:00 楊名時八段錦太極拳 渡邊	15:30~18:00 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		15:00
16:00	有料予約 16:30~17:30 ボディコンバット60 張替(善)・NAMI・池崎			16:00
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。