

2026年8月11日(火・祝)

山の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10				
			 アクアゾーン	
		10:30～11:30	10:20～10:50	10
		ユーバウンド60	アクア30	
		今井	阿部	
11	11:00～11:40			
	はじめてヨガ		 アクアゾーン	
	ange		11:15～11:45	11
			初めて背面キック	
			藤原	
12	12:00～13:00	12:00～13:00		
	パワーヨガ60	ボディアタック60	12:10～12:30	12
	ange	今井	下半身シェイプ	
			西村	
			12:45～13:15	
			 アクアゾーン	
			面かぶりクロール	
13			西村	13
	13:30～14:15			
	ボディコンバット45			
	天田			
14				14
15	15:00～18:30			
			 アクアゾーン	
			15:00～15:50	15
			アクアロジック50	
			阿部	
16	ピククルボール			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。

※  は、整理券が必要になります。プールカウンターにて30分前より配布します。

【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