フィットネス＆スイミング2026年9月21、22、23日スケジュール（ゴールドジム土浦）　　9月7日（月）更新

9月21日（月） 敬老の日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	定員40名 10:30～11:15 ボディ パンプ45 山本	10:30～11:30 リズムキック エクササイズ 60 高野（繭）		10:15～11:15 マット ピラティス 高橋	10:25～10:55 お楽しみ ウォーキング 熊谷
11	11:35～12:15 初級エアロ 高橋	11:45～12:30 オリジナルヨガ 中川原			11:05～11:35 楽しく フィンスイム 熊谷
12					12:45～13:25 アクア40 坪井
13	13:10～13:55 健康体操 神原	13:00～13:45 ZUMBA URARA			
14	14:10～14:55 武術太極拳 神原	14:15～15:00 ボディ ステップ45 岡			14:00～15:00 同好会
15	15:15～16:00 ボディ アタック45 岡	15:30～16:30 足裏健康法 橋本		ジュニアスクール	
16					
17					
18					
19	短縮営業				
20					

9月22日（火） 国民の休日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	10:15～11:00 ジャズ ストレッチ 谷島	10:30～11:00 【バーチャル】 ボディパンプ30			
11	定員48名 11:25～12:25 上級エアロ 横田	11:15～13:15 【有料】 成人スクール		11:15～ 14:00 フリー利用	
12	12:40～13:25 ZUMBA URARA				
13		13:30～14:15 ペルビック ストレッチ RIKA			
14	14:00～14:45 ヨガ 後藤（美）	14:30～15:00 【バーチャル】 ボディコンバット30		14:00～15:00 成人スクール 卓球	
15	定員40名 15:05～15:50 ボディ パンプ45 後藤（美）			ジュニアスクール	
16					
17					
18					
19	短縮営業				
20					

9月23日（水） 秋分の日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	10:30～11:15 レズミルズ ダンス45 Ran	10:30～11:30 BCストレッチ 谷島	10:30～12:00 【有料】 成人スクール ピアノ 初級・中級	10:15～11:15 マット ピラティス 高橋	
11	11:35～12:20 ボディ コンバット45 Ran			11:30～ 13:30 フリー利用	
12					12:10～12:50 アクア40 富田
13	13:30～14:15 ポルドブラ 菌部		13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	13:30～15:00 ピックルボール 自由参加	13:00～14:00 同好会 13:30～13:50 お腹シェイプ 新宮
14		14:15～15:00 自力整体 風間			14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス 坪井
15	15:10～15:55 ボディ バランス45 菌部	15:30～16:30 成人スクール 総合太極拳		ジュニアスクール	
16	定員40名 祝日イベント 16:30～17:30 ボディ パンプ 60分 SATOSHI・佐原（千葉） 祝日イベント				
17		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制			
18	18:00～19:00 ボディ コンバット 60分 SATOSHI 張替（守谷）・佐原（千葉）				
19					
20					

※特別スケジュールは上記3日間のみとなります。その他は通常スケジュールとなりますので、別紙をご確認の上ご参加ください。
※特別スケジュール期間はWEB予約がございません。レッスン開始40分前に、スタジオ前にて整理券をお取りください。
※祝日イベントは事前予約制となります。イベント詳細については、別途イベント要項をご確認ください。