

2026年10月12日(月・祝)

スポーツの日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10			10:20～10:50 アイチ 阿部	10
11	10:30～11:30 「有料イベント」 ボディアタック60 今井・佐原		11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	12:00～13:00 「有料イベント」 ユーバウンド60 野本・今井・佐原	12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12
13	13:00～13:40 初級エアロ 山本(明)		13:00～13:30 水中ウォーキング 紙添	13
14	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	13:45～14:15 面かぶりクロール 藤原	14
15		15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		15
16				16
17				17
18			18:00～19:10 【有料イベント】 ビーチバレーボール大会 ※詳細は別紙又は、 スタッフにお尋ねください。	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