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

１１月２３日（月）勤労感謝の日

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			
11:00	10:30～11:30 ボディバランス６０ ｃｈｉａｋｉ		
12:00	11:50～12:30 マットピラティス まゆみ	12:00～15:00 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	
13:00	12:50～13:50 ヨガ ＳＡＮＡ		
14:00			
15:00	15:00～18:00 ピックルボール フリー		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

11月23日は、リカバリーDAY！
毎日頑張る身体に、休息とケアの時間を。
ピラティスやヨガで身体と心を整え、
リフレッシュしましょう！

以下、●フィットネス▲スイミングの印が各セク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）となります。ご参加いただくには整理券が必要です。

●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30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。