2026年11月23日（月・祝）
勤労感謝の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30～11:10 はじめてヨガ ange		アクアゾーン 10:20～10:50 アイチ 阿部	10
11		11:30～12:30 ベーシックヨガ60 ange	アクアゾーン 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		アクアゾーン 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）		アクアゾーン 13:15～14:15 イベントアクア 阿部・芦田	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		14
15	15:30～16:30 ボディアタック60 佐原	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		15
16		16:30～18:30 ピックルボール		16
17	17:00～18:00 ボディコンバット60 佐原			17
18			アクアゾーン 18:15～18:45 楽しくビーチボールバレークラス 成毛	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