


2022年11月3日(木・祝)

文化の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:15 ボディバランス45 大藤	10:30~11:15 筋バランス調整法 寺田		10
11			11:40~12:00 お尻シェイブ 成毛	11
12	11:45~12:45 ボディアタック60 今井	11:45~12:30 身体調整ストレッチ 寺田	12:15~12:45 水中ウォーキング 成毛	12
13	13:15~14:00 ボディパンプ45 光	13:15~13:45 ユーバウンド 今井	13:40~14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 【拡大版】 河野	13
14	14:30~15:10 ロー40 山本(明)	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>祝日限定 60分クラス</p> </div>		14
15				15
16	15:40~16:40 ボディコンバット60 井坂		16:20~17:00 アクア40 阿部	16
17	<p>食欲の秋！スポーツの秋！ スタジオで気持ち良く 汗を流しましょう★</p>			17
18	<p>スタジオプログラムは全クラス(有料クール除く)整理券が必要となります。 レッスン開始30分前より、スタジオ前のホワイトボードから整理券をお取りください。 整理券番号=スタジオ内の床番号となります。 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。</p>			18
19	<p>スイミングプログラムはレッスン30分前にカウンターデスクに準備致します。 1人1枚お取りください。ご自身の分のみお取りください。</p>			19
<p>【スポーツ施設利用時間】 7:00~19:30 ※プール、テニスコートの利用は10:00~となります。</p>				

※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