


2023年3月21日(火・祝)

春分の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:00 はじめてエアロ 黒川		10:20~10:50 アクア30 阿部	10
11	11:20~12:05 ロー50 廣瀬	11:15~12:00 バランスコーディネーション 黒川		11
12	12:30~13:00 レスミルズコア 針生	12:20~13:05 バレトン 黒川	12:00~12:30 初めてバタフライキック 成毛	12
13	13:20~14:05 ボディコンバット45 花	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> インストラクターデビュー! 針生康平です! よろしくお願いします★ </div>	13:30~14:00 グローブウォーキング 成毛	13
14	14:30~15:15 ボディパンプ45 佐藤		14:10~14:40 楽しくビーチボールバレークラス 高丸	14
15	15:45~16:30 ボディアタック45 今井	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。		15
16	※定員20名 17:00~18:00 ダブルステップ 池田	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <祝日限定時間拡大> ステップ台を2台使って レッスンを行います。 </div>		16
17			17:00~17:40 サーキットアクア40 阿部	17
18	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。			18
19	【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。			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