


2025年2月23日(日・祝)

天皇誕生日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:15 ZUMBA 辻	10:30~11:15 健康体操 神原		10
11	11:45~12:45 ボディパンプ60 佐藤	11:40~12:10 初級太極拳 神原		11
12		12:25~13:10 武術太極拳 神原	12:15~12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12
13	13:10~14:10 ボディ コンバット60 大内	13:40~14:40 【有料】 太極剣カルチャースクール 神原	13:00~13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野	13
14	14:30~15:00 レズミルズコア 佐藤			14
15		15:30~16:15 ヨガ 森泉		15
16	15:50~16:40 中級エアロ 池田			16
17	17:00~18:00 ステップ60 池田			17
18			18:00~18:50 春だ! アクアだ! 阿部と福井だ! 阿部・福井	18
19	全てのスタジオプログラムは、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に、整列の方から順にお配り致します。			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