


2025年2月24日(月・祝)

振替休日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:30 ボディアタック60 今井		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:50~12:40 中級エアロ 海老原	12:00~12:45 ユーバウンド45 今井	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	13:00~13:40 初級エアロ 山本(明)		12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
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	14:00~14:20 下半身シェイプ 福井 14:30~15:00 初めてバタフライキック 福井	14
15	15:15~16:00 陰ヨガ 楠本		15:20~16:00 ディープアクア40 阿部	15
16	16:55~17:40 バレトン 大塚		16:15~16:45 楽しくビーチボールバレークラス 成毛	16
17	18:00~18:45 身体調整ストレッチ 寺田			17
18				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