

ゴールドジム守谷茨城 ジョイフルアスレティッククラブ

3月20日(木)春分の日

フィットネス・スイミング スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	スイミング	
10:00				10:00
			10:20~10:50 サーキットアクア30	
11:00	11:00~11:45 ボディパンプ45 岡		石井	11:00
	45			
12:00	12:10~12:55 ボディアタック45 岡		ジュニアイベント JOYパーク 11:00~14:15	12:00
13:00		ラテン系の音楽に合わせて、 コアを使ったダンスをします。 楽しんで踊りましょう!		13:00
	13:20~14:05 ボディコンバット45 張替(善)	13:30~14:15 シェイプダンス MIKAE		14:00
14:00			14:15~14:35 うでシェイプ 寺田	14:00
			14:40~15:00 下半身シェイプ 寺田	15:00
15:00	15:00~17:00	15:00~16:15 卓球フリー (30分交代制) ※卓球フリーは トレジムカウンターにて 受付致しております		15:00
16:00	ポットラックパーティー			16:00
		16:30~17:30 【ジュニア】 卓球スクール		17:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

以下、●フィットネス▲スイミングの印が各セクション対象のご案内となります。

- 営業時間は7:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております。▲プールの開始時間は10:00~となります。
- ▲はクラスに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
- 全クラス定員制(第1スタジオ55名、第2スタジオ30名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です。
- は定員数が定められております。マークに記載されている数字が定員数です。
- 整理券は各クラス開始45分前からスタジオ前にて配布いたします。
- 朝、11時00分から開始のクラスは、10時15分より配布します。
- 都合によりクラス内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。