


2025年3月20日(木・祝)

春分の日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10				10
	10:30~11:15 ボディバランス45 Ayu			
11				11
	11:45~12:45 ボディアタック60 今井		11:30~12:00 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛	
12			12:15~12:45 グローブウォーキング 成毛	12
			13:05~13:45 アクア40 福井	
13	13:15~14:00 ボディパンプ45 大内	13:15~14:00 ユーバウンド45 今井		13
			13:55~14:25 楽しくビーチボールバレークラス 河野	
14	14:30~15:00 ボディコンバット30 大内	14:25~15:10 健康体操 木原		14
15	15:20~16:00 中級エアロ 山本(明)			15
16	16:30~17:15 ヨガ 森泉			16
17				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