

フィットネス&スイミング2025年ゴールデンウィークスケジュール(ゴールドジム土浦)

4月15日(火)更新

	4月29日(火) 昭和の日					4月30日(水)~5月2日(金)					5月3日(土) 憲法記念日					5月4日(日) みどりの日					5月5日(月) こどもの日					5月6日(火) 振替休日				
	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング					
10																														
11	11:20~12:20 リラックスヨガ																													
12	12:00~12:20 YUKINA				12:00~12:20 青筋ストレッチ 田中																									
13	12:45~13:15 はじめてエアロ 増田	12:30~13:15 バレエ YUU			12:30~13:10 ウォーキング アキラ40 中嶋																									
14	13:00~14:00 やらしい スネージ 増田	13:30~14:15 バレトン YUU			13:15~14:00 レズミルズ ダンス45 YUU																									
15	14:30~15:15 マット サイエンス 増田	14:30~15:15 ボディ バランス45 田中			14:05~14:50 ボディ バランス45 園部																									
16	15:45~16:30 ボディ アタック45 園部			16:00~ 19:00																										
17	17:00~18:00 ボディ ステップ60 TOSHI		スジュ コミュニ ア	フリー 利用																										
18																														
19																														
20	短縮営業					短縮営業					短縮営業					短縮営業														

通常スケジュール通り行います。

ジュニアスクール

14:00~16:00
成人スクール
発表会

17:00~19:00
フリー
利用

11:15~14:00
フリー
利用

ジュニアスクール

※5日のボディランジ、ボディコンバットのイベントレッスン参加には、事前申込みが必要です。詳しくは店内掲示物やお問い合わせください。

- ★アリーナフリー利用について…アリーナフリー利用の時間は、アリーナ内空きスペースにて、ストレッチ、自重トレーニング、体操、卓球、ソフトバレー、バドミントン、バスケットボールなどができます。
- ご利用の際は、周りの方に注意しながら場所を譲り合ってください。
- 利用時間をお守りいただき、利用終了時間までには道具などの片付けを終了し、ご退出ください。
- アリーナご利用の際は、アリーナ前掲示板のスケジュール表、利用上の案内をご確認いただき、決められた場所でのご利用をお願いいたします。
 - 第1スタジオは定員50名、第2スタジオは定員40名、レズミルズバーチャルクラスは定員20名(※バーチャルクラスは参加者1名の場合、安全のため休講とさせていただきます。)
 - スイミング・骨盤ストレッチクラスは定員18名、アキアデイスで筋力強化&バランスクラスは定員20名となります。参加には整理券が必要となります。
- 整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、クラス開始40分前よりプールカウンターにて配布いたします。
- クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度はクラスの名称通りとなります。
- 注:レズミルズグリットは1回550円の料金が発生致します。参加希望の方は、参加前にフロントにて料金をお支払い頂き、レシートを持ってスタジオにお越しください。