

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

4月29日(火)、5月3日(土)～5月6日(火) ゴールデンウィーク

フィットネス・スイミング スケジュール

4月29日(火)				5月3日(土)			
1スタジオ		2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:20～11:00 初級エアロ 堀	10:30～11:00 ZUMBA 倉持	10:30～11:10 アクア40 飯島	10:20～11:00 初級エアロ 半澤	12:00～17:00 卓球フリー ※30分交代制		10
	11:25～12:10 バランス コンディショニング ヨガ 飯田			11:15～12:05 中級エアロ 半澤			11
11		11:20～12:10 中級エアロ 倉持		12:25～13:10 ピラティス 半澤			12
12	12:40～13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:30～13:10 やさしいステップ 山本		タオルをご持参ください			13
13	有料予約制 14:00～15:00 ボディパンプ60 小田島・YUUKI(土浦) 野本(千葉NT)	13:35～14:05 BCチェア 飯田	13:30～14:00 水中ウォーキング 寺田	13:45～14:30 自力整体 ※タオル使用 風間		14:10～14:50 アクア40 森國	14
14	有料予約制 15:30～16:30 ボディ コンバット60 張替(善)・YUUKI(土浦) NAMI・大内(千葉NT)	14:25～15:05 ボールピラティス まゆみ	14:10～14:50 アクア40 富田	15:00～15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)		15:15～15:45 初めて平泳ぎキック 森國	15
15		16:00～18:00 卓球フリー ※30分交代制		16:10～16:55 ボディ アタック45 NAMI			16
16							17
17							18

4月30日～5月2日は通常通りとなります

以下、●フィットネス▲スイミングの印が各セッ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10:00～20:00(スポーツ施設19:30)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

●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。

●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

●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、10時20分、10時30分から開始のクラスは、10時05分より配布します)

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

4月29日(土)、5月3日(水)～5月6日(金) ゴールデンウィーク

フィットネス・スイミング スケジュール

5月4日(日)			5月5日は祝日営業となります レッスンはございません 卓球フリーは12時～17時までとなります	5月6日(火)		
1スタジオ	2スタジオ	スイミング		1スタジオ	2スタジオ	スイミング
10:20～11:05 ファンクショナルBCヨガ 滝下				10:20～11:00 初級エアロ 堀		10:30～11:10 アクア40 飯島
11:20～12:05 BCチェア 栗原				11:20～12:05 ヨガ 佐藤(成)		
12:45～13:45 ボディパンプ60 岡				12:35～13:20 ボディパンプ45 山本		
14:10～15:10 ボディアタック60 岡	12:00～17:00 卓球フリー ※30分交代制	13:10～13:50 お楽しみアクア40 栗原		13:55～14:45 中級エアロ 山本	12:00～17:00 卓球フリー ※30分交代制	14:10～14:50 アクア40 富田
15:35～16:35 ボディコンバット60 張替(善)		14:25～14:55 膝・肩・股関節機能改善クラス 栗原		15:15～16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊		
		15:00～15:30 流水ウォーキング 栗原				
		16:10～17:00 アクア50 栗原		17:30～18:20 中級エアロ 倉持		

以下、●フィットネス▲スイミングの印が各セッ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10:00～20:00(スポーツ施設19:30)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

●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。

●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

●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、10時20分から開始のクラスは、10時05分より配布します)