

2021年1月ジョイフルアスレティッククラブ土浦 フィットネス・スイミングスケジュール

2020年12月15日更新

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日						
	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		
10	短縮 10:30~11:15 ダンスエアロ maki	卓球フリー利用		短縮 10:30~11:15 マット ピラティス 高橋 定員50名	10:25~11:05 グループ ウォーキング 11:00~12:00 同好会	短縮 10:30~11:15 バランス コンディショニング ピラティス 仲川	短縮 10:30~11:15 ラテン エアロ 富山	10:00~14:00 アリーナ①② ソフトバレー ボール 貸切利用		短縮 10:30~11:15 アルファ リラクセス体操 橋詰	10:00~12:30 卓球フリー利用	10:20~11:30 【有料】 成人スクール BCスクール	短縮 10:30~11:15 ロー50 高橋 定員50名	10:25~10:55 水中 ウォーキング	短縮 10:30~11:15 オリジナル エアロ maki	10:30~11:00 ボディパンプ30 佐藤		10:00~14:00 アリーナ①② ソフトバレー ボール 貸切利用		10		
11	短縮 11:35~12:20 サーキットロー maki			短縮 11:45~12:30 バランス コンディショニング 張替 定員50名		WEB予約 11:40~12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 11:30~12:30 成人スクール バレエ		変更 11:30~11:50 かなづちさん		短縮 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田		短縮 11:45~12:30 マット ピラティス 高橋 定員50名	変更 12:10~12:50 アクア40 福田	11:40~12:10 ボディコンバット 30 渡部	11:20~11:50 はじめてエアロ 増田			変更 12:00~12:40 アクア40 中嶋	11		
12	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME			短縮 13:00~13:45 ファンクショナル BCヨガ 張替 定員50名	12:45~13:25 アクア40 埜井	13:00~13:40 やさしい ステップ 増田	13:30~14:15 バランス45 RIKA	14:00~15:00 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用		12:00~12:20 骨盤ストレッチ	12:30~13:10 ウォーキング アクア40	13:00~13:45 ボディ パンプ45 小倉	短縮 13:10~13:55 サルササイズ 富山	13:00~15:00 アリーナ ①②③④ フリー利用 または 貸切利用	13:30~13:50 うでシェイプ 14:00~14:30 美しくビーチボール パルクラス 13:00~14:00 同好会	短縮 12:40~13:25 ZUMBA SANA	短縮 13:00~13:45 オリジナル ヨガ 中川原	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	10:00~14:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用	12:50~13:10 骨盤ストレッチ 変更	12	
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原					14:00~14:45 ボディ パンプ45 小倉	14:35~15:20 マット サイエンス 増田	10:00~15:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用		14:05~14:50 ボディ ステップ45 来栖	14:15~15:00 自力整体 風間		13:00~15:00 アリーナ ①②③④ フリー利用 または 貸切利用	14:00~14:30 短縮 14:00~14:45 ボディ ジャム45 SANA					14:15~15:00 短縮 バランス コンディショニング 張替 定員50名	14:10~14:50 サーキット アクア40 富田	13	
14	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原					15:10~15:55 ボディ アタック45 小倉	15:40~16:10 【バーチャル】 ボディコンバット30			15:10~15:55 ボディ バランス45 菌部	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳											14
15																						15
16																						16
17																						17
18	18:30~19:00 ボディ パンプ30 重松																					18
19	19:30~20:10 ラテンエアロ 篠原	19:20~19:50 CXWORX 重松			19:45~20:30 ボディ ステップ45 来栖	20:35~21:05 【バーチャル】 ボディコンバット30			19:30~19:50 お尻シェイプ	WEB予約 19:40~20:25 オリジナル エアロ 横田	20:00~21:00 同好会			19:30~20:15 短縮 ダンスエアロ 篠原	19:10~19:50 グローブ アクア40 埜井	18:30~19:15 短縮 マット ピラティス 高橋	19:00~19:45 ボディ ステップ45 来栖&渡部					19
20	短縮 20:30~21:15 ロー60 篠原	20:10~20:40 ユーパウンド 30 渡部		20:00~22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 貸切利用	20:30~21:10 サーキット アクア40 島添	20:50~21:35 シバム45 KOTONE		20:00~22:30 アリーナ①② バドミントン 利用		20:45~21:30 ボディ バランス45 菌部	20:35~21:20 短縮 ジャズ ストレッチ 谷島			20:00~20:45 ボディ コンバット45 大内	20:10~20:40 【バーチャル】 シバム30			20:00~22:30 アリーナ ①② フリー利用 または 貸切利用			20	
21		21:00~21:45 バランスコンディ ショニング ピラティス 福田		20:00~22:30 アリーナ②④ バスケット利用				20:00~22:30 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用		21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス				21:05~21:50 ボディ パンプ45 坂場							21	
22																						22

注1 有料クラス1回¥1,000+税の参加費が発生致します。 注2 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

★WEB予約対象クラスについて・・・予約はクラス開始20分前までです。予約をされていないお客様は、クラスにはご参加いただけません。予めご了承ください。
予約方法はWEB、直接、電話申し込みが可能です。予約方法については、別紙案内をご確認ください。※予約方法により受付開始時間が異なります。

- 第1スタジオは定員30名、第2スタジオは各定員23名、レズミルズバーチャルクラスは10名、アリーナは50名となります。入場には整理券が必要となりますので、整理券を受け取りクラスにご参加ください。
予約方法はWEB、直接、電話申し込みが可能です。予約方法については、別紙案内をご確認ください。※予約方法により受付開始時間が異なります。
 - 新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避け、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます(対象クラス…『短縮』表記)※有料クラスは除きます。
 - 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。 ●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。
- ※レズミルズバーチャルクラスは、安全管理上、参加者が1名の場合はクラスを休講とさせていただきます。予めご了承ください。

レッスンを初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス

	金曜日					土曜日					日曜日									
	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					
10	短縮 10:30~11:15 健康体操 神原	10:15~11:15 【有料】 成人スクール フラダンス		10:30~11:10 やさしい エアロ SANA 定員50名	10:25~10:55 水中 ウォーキング	短縮 10:30~11:15 Tae Bo®注2 (タイボ-60) MAIKO	短縮 10:30~11:15 ジャズ ストレッチ 谷島		ジュニアスクール		10:30~11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30~11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)			10					
11	短縮 11:35~12:20 入門 太極拳 神原	11:30~12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制		短縮 11:30~12:15 ロー50 SANA 定員50名	11:00~12:00 同好会	短縮 11:50~12:35 マット ピラティス MAIKO				11:10~11:40 面かぶり クロール	11:35~12:20 ボディ コンバット45 渡部	11:30~12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)			11					
12	短縮 12:40~13:25 フラ シェイプ50 佐々木	定員8名 12:45~13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1		12:40~13:40 【有料】 成人スクール 太極剣	12:10~12:50 アクア40 松田						短縮 12:40~13:25 アロハ シェイプ60 佐々木	12:45~13:15 ユーバウンド 30 渡部		12:00~12:30 初めて 平泳ぎキック	12					
13	短縮 13:50~14:35 ステップ50 篠原	NEW 14:00~14:30 CXWORX 重松		13:00~13:30 楽しく フィンスイム	13:45~14:15 楽しくビーチボール バレークラス						短縮 14:00~14:30 はじめて エアロ 佐々木	短縮 14:15~15:00 ボディ バランス45 藺部		12:35~12:55 膝・肩・股関節機能改善	13					
14	短縮 15:00~15:45 ZUMBA 篠原	14:50~15:20 ボディステップ30 渡部				短縮 14:15~15:00 オリジナル エアロ maki		13:30~17:00 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用			短縮 15:00~15:45 ボディ アタック45 小倉	15:20~15:50 シバム30 藺部			14					
15						短縮 15:35~16:20 オリジナル ヨガ 中川原	15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ	13:30~17:00 アリーナ③④ 卓球フリー 利用			短縮 16:15~16:45 CXWORX 小倉	16:10~16:40 【バーチャル】 CXWORX			15					
16						短縮 17:15~18:00 ボディ パンプ45 坂場	16:15~17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ					17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制			16					
17																17				
18	短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka			ジュニアスクール				短縮 18:30~19:15 ボディ コンバット45 大内 定員50名			18:10~18:50 アクア40 森國				18					
19	19:20~20:05 ボディ アタック45 小倉	短縮 19:30~20:15 リラックス 整体 田川				19:35~20:20 ボディ バランス45 大内				19:30~20:30 同好会		【レズミルズバーチャルプログラム】 暗闇の中で映像を観ながら楽しくトレーニングできるクラスです!! ・スタジオに初めて参加する方・久しぶりに運動を再開する方 ・45分のクラスだとまだ大変という方達にとってもおすすめです。 ぜひ、この機会にクラスにご参加ください!!					19			
20	20:25~21:10 ボディ コンバット45 渡部	20:35~21:05 【バーチャル】 CXWORX	変更			20:30~21:30 同好会										20				
21	21:30~22:00 CXWORX 小倉															21				
22																22				
エアロ・アクア（初級～初中級）					エアロ・アクア（中級～中上級）					エアロ（上級）					格闘技系					
ヨガ・ピラティス					コンディショニング					有料レッスン					ウォーキング					
同好会					ダンス系					筋コンディショニング系					泳法クラス					

◆現在コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えておりますので、しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。