

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2018年 10月～ フィットネス・スイミング スケジュール

	火 曜 日				水 曜 日				木 曜 日				金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日				
	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	ボディコンバット45	やさしいエアロ				ベルビックストレッチ	ZUMBA	NEW アクア30			やさしいエアロ	ZUMBA				やさしいエアロ	ローハイ50				※10:10より整理券配布	ヨガ			
11	ロー60	やさしいステップ				ボディバランス45	クラシックバレエ				ロー50	ジャズダンス				ボディバランス45	マットピラティス					ステップ50			
12	ヨガ	ボディパンパ45				やさしいステップ	CXWORX				流水健康クラス					ヨガ	やさしいステップ					流水健康クラス			
13	佐藤(成)	山本(明)				泳法レッスン					泳法レッスン					泳法レッスン						流水健康クラス			
14	ロー50	ボールピラティス				仲川					ボディバランス60	新川				ダンスエアロ						自力整体			
15	楊名時八段錦太極拳					ロー50	MIKAE				よさこいソーラン	まゆみ				ボディコンバット30	沼尻					ラテン50			
16	ジュニアテニススクール					ジュニアテニススクール										テクニク						ボディコンバット60			
17		卓球フリー																							
18	ロー50																								
19		楊名時八段錦太極拳																							
20	ボディパンパ60	やさしいエアロ				泳法レッスン	HIP HOP フリースタイル				泳法レッスン					ヨガ						流水健康クラス			
21	ボディアタック60	ピラティス				泳法レッスン	ロー50				泳法レッスン					ボディアタック30									
22																									

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合がございます。予め、ご了承ください。
 ※ はスタジオレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方も安心してご参加できるクラスです。
 ※ は整理券が必要になります。マークに記載されている数字が定員数です。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。
 (土曜日10:40～ユーパウンドのクラスは、10:10より配布します。)
 ※スイミングのレッスンにつきましては別紙「スイミングスケジュール」をご参照ください。