

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2019年 2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					
			10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操		
10	10:20~11:00 やさしい エアロ 沼尻	10:20~11:05 ダンス ストレッチ 藤井		10:30~11:10 アクア40		10:20~11:10 ベルビック ストレッチ 石塚	10:20~11:05 ZUMBA 宇留賢		10:20~10:50 アクア30	10:20~11:00 流水健康 クラス	10:20~11:00 やさしい エアロ 半澤	10:20~11:05 ZUMBA SANA		10:20~10:50 サーキット アクア30	10:20~11:00 やさしい エアロ 山本(明)	10:20~11:10 ローハイ 50 まゆみ		10:30~11:00 水中 ウォーキング			※10:10より 整理券配布 10:40~11:10 ユーバウンド NAMI	10:20~11:20 ヨガ 清水			10:20~11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	張替	11:10 ストレッチ 教室			
11	11:20~12:05 ボディ コンバット 45 石井	11:25~12:05 やさしい ステップ 沼尻		11:20~11:50 流水 ウォーキング		11:30~12:15 ボディ バランス 45 石塚	11:20~12:30 クラシック バレエ 山下			11:00~12:00 泳法 レッスン	11:20~12:10 ロー50 半澤	11:20~12:20 ジャズ ダンス 藤井		11:00~12:00 マタニティ	11:15~12:00 ボディ パンプ45 山本(明)	11:25~12:05 マット ピラティス まゆみ		11:00~12:00 泳法 レッスン			11:30~12:30 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス)	11:40~12:30 ステップ 50 清水			11:00~12:00 マタニティ	11:35~12:25 ローハイ 50 張替	11:30~12:30 バランス コンディショニング (BC)			
12	12:40~13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディ パンプ45 山本(明)		12:10~12:50 流水健康 クラス		12:40~13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45~13:15 CWXORX 内田		変更	12:10~12:50 流水健康 クラス	12:30~13:30 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)			12:10~12:50 流水健康 クラス	12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:35~13:15 やさしい ステップ maki					12:45~13:25 やさしい エアロ 清水			12:10~12:50 流水健康 クラス	12:40~13:40 よさこい ソーラン まゆみ		13:10~13:50 シークレット アクア40			
13	13:55~14:45 ロー50 山本(明)	14:15~14:55 ボール ピラティス まゆみ		14:10~14:50 アクア40	流水健康 クラス	13:35~14:35 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス)	13:35~14:05 はじめて エアロ 半澤	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:00~13:30 楽しく ビーチボール バレークラス	13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45~14:45 ボディ バランス 60 石塚	13:00~14:30 整体ヨガ (有料) 新川		13:00~14:00 泳法 レッスン レックラス	13:35~14:25 ダンス エアロ maki	14:30~15:20 ストレッチ 沼尻		13:30~14:00 初めて 早泳ぎキック			13:40~14:40 自力整体 風間	13:00 ~ 14:45 卓球フリー		14:00~15:00 ボディ パンプ60 木村	14:00~14:40 マット ピラティス まゆみ	14:10 下半身 シェイプ	14:00~14:20 お腹シェイプ	14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善		
14	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊					14:50~15:40 ロー50 半澤	15:45~16:45 シェイプ ダンス MIKAE				15:00~16:00 よさこい ソーラン まゆみ	14:50~15:50 フラダンス まゆみ			14:50~15:20 ボディ コンバット30 NAMI	15:40~16:10 ユーバウンド NAMI					14:55~15:45 ラテン50 SANA	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	15:10 ストレッチ ボール	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:15~16:00 ボディ コンバット45 担当: 週替り	15:00~15:30 マット ピラティス まゆみ	15:00~15:30 下半身 シェイプ	15:00~15:30 流水メンバー レッスン		
15	16:30~17:30 ジュニア テニス スクール	16:30 ~ 18:30 卓球フリー				16:30~17:30 ジュニア テニス スクール 栗原						16:00 ~ 18:00 卓球フリー 新川			16:00~16:10 ユーバウンド NAMI	16:00 ~ 18:30 卓球フリー					16:15~17:15 ボディ ジャム60 SANA	16:10 上半身 シェイプ	16:15~16:45 CWXORX 内田	16:20~16:50 はじめて エアロ 後藤(麻)	16:10~17:00 アクア50		16:10 お腹 シェイプ	16:10~17:00 フレックス クッション		
16	18:30~19:20 ロー50 半澤	19:05~20:05 楊名時 八段錦太極拳 櫻井				18:50~19:40 ロー50 後藤(麻)		変更	19:00~19:50 グローブ アクア50		18:40~19:30 ロー50 山本(明)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ			19:00~19:30 バランス コンディショニング ストレッチ 鈴木	19:50~20:50 ヨガ 山本(麻)					18:00~18:30 ボディ コンバット30 石井	18:10 お腹 シェイプ	18:50~19:20 CWXORX 内田	19:00~20:00 泳法 レッスン レックラス			17:10~18:00 ロー50 後藤(麻)	17:00 ~ 18:30 卓球フリー		
17	19:45~20:45 ボディ パンプ60 木村	20:20~21:00 やさしい エアロ 半澤		20:00~21:00 泳法 レッスン		19:45~20:45 HIP HOP フリー スタイル MIKAE	20:10 フレックス クッション		20:00~21:00 泳法 レッスン トライクラス		19:50~20:20 ボディ パンプ30 木村	19:45~20:25 やさしい エアロ まゆみ		20:00~21:00 泳法 レッスン	19:50~20:50 ヨガ 山本(麻)	20:15~20:45 CWXORX 内田	20:10~20:50 アクア40	20:10~20:50 流水健康 クラス			19:40~20:10 ボディ アタック30 内田			19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ			20:10~20:50 流水健康 クラス			
18	21:00~22:00 ボディ アタック 60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ		21:00~21:50 ロー50 山本(明)	21:10 お腹 シェイプ	21:10~21:40 楽しく ビーチボール バレークラス	20:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ		21:25~21:55 ユーバウンド NAMI	21:00~21:50 バレー 岡田(美)	21:10 フレックス クッション	21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:15~22:00 ボディ パンプ45 内田	21:00~22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE														

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合もございます。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で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~ユーバウンドのクラスは、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。

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	ダンス系	筋コンディショニング系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	水中ウォーキング	泳法クラス	有料レッスン	