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　２０２５年５月フィットネス＆スイミング　スケジュール

(4/16更新)

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	2スタジオ	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	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	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 WEB	10:15～11:05 中級エアロ 張替(沙)	10:30～11:10 アクア４０ 飯島	10:20～11:05 ペルビックストレッチ RIKA	10:20～11:05 ZUMBA 宇留鷲 WEB	10:40～11:10 膝・肩・股関節機能改善クラス 宮本	10:20～11:00 初級エアロ 伊藤 WEB	10:20～11:05 ZUMBA SANA WEB	10:20～10:50 サーキットアクア３０ 石井	10:20～11:00 初級エアロ 山本	10:20～10:50 フローヨガ 岡田(美)	10:20～10:50 水中ウォーキング 寺田	10:20～11:05 バランスコンディショニングピラティス 加藤			10:20～11:05 ファンクショナルBCヨガ 滝下 WEB	10:40～11:00 青竹健康体操 まゆみ		10
11		11:25～12:10 バランスコンディショニングヨガ 飯田 WEB	11:25～11:55 はじめてステップ 張替(沙)		11:30～12:15 ピラティス RIKA WEB	11:25～12:10 ボディパンプ４５ 佐藤（裕）		11:20～12:10 中級エアロ 伊藤 WEB	11:25～12:10 バーオソル 大内		11:15～11:55 マットピラティス まゆみ	11:10～11:55 バレトン 岡田(美)	11:00～11:40 アクア４０ 飯島			11:20～12:05 BCストレッチ 加藤		11:30～12:30 【有料】マタニティ	11:20～12:05 BCチェア 栗原 50		11
12		12:40～13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:25～13:10 ボディパンプ４５ 山本	12:10～12:50 【有料】流水健康クラス	12:35～13:15 やさしいステップ 張替(沙)		12：05～13：05 【有料】スキンダイビング 詳細は別紙参照	12:25～13:10 BCストレッチ 塩 WEB	12:25～13:10 バレトン 大内	12:10～12:50 【有料】流水健康クラス	12:20～13:05 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:10～12:50 中級エアロ まゆみ			12:15～12:25 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス			12:30～13:40 【有料】よさこいソーランスクール まゆみ		12
13		13:55～14:45 中級エアロ 山本	13:35～14:05 BCチェア 飯田	13:30～14:00 お楽しみウォーキング 新納（彩）	13:35～14:20 バランスコンディショニングピラティス 鈴木 WEB	13:25～13:55 レズミルズコア 内田	13：30～14：00 楽しくビーチボールバレークラス 川尻	13:25～14:10 ファンクショナルBCヨガ 塩			13:20～13:50 ボディコンバット３０ NAMI			タオルをご持参ください	13:00～14:45 卓球フリー ※30分交代制		13:10～13:50 【有料】流水健康クラス		13:10～13:50 お楽しみアクア４０ 新納（彩）	13
14			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	14:55～15:45 中級エアロ 張替(沙) WEB	14:10～14:40 はじめてエアロ 張替(沙) 15:00～15:10	14:10～14:50 サーキットアクア４０ 栗原		14:20～14:30 お腹シェイプ ※整理券不要クラス	14:15～14:35 うでシェイプ 寺田 14:40～15:00 下半身シェイプ 寺田	14:10～14:55 HIP HOP初級 MIKAE WEB	14:20～14:50 ユーバウンド 石井	14:30～15:10 アクア４０ 栗原			14:05～14:45 マットピラティス まゆみ		14:25～14:55 膝・肩・股関節機能改善クラス 栗原	14
15	15:00～18:00 卓球フリー ※30分交代制	15:15～16:00 楊名時八段錦太極拳 渡邊				ヒップトレーニング ※整理券不要クラス 15:50～16:35 BCチェア 栗原			15:00～16:15 【有料】卓球スクール		15:10～15:55 BCストレッチ 塩 WEB	15:10～15:55 シェイプダンス MIKAE WEB		14:55～15:40 ZUMBA SANA WEB	15:00～15:45 楊名時八段錦太極拳 岡田(澄)		15:00～15:30 ZUMBA まゆみ		15:00～15:30 流水ウォーキング 栗原	15
16			16:30～18:30 卓球フリー ※30分交代制			17:00～18:30 卓球フリー ※30分交代制			16:30～17:30 【ジュニア】卓球スクール			16:30～18:30 卓球フリー ※30分交代制		16:00～16:45 ボディジャム４５ SANA WEB			15:50～16:35 ボディパンプ４５ 岡 45		16:10～17:00 アクア５０ 栗原	16
17																	17:00～17:45 ボディステップ４５ 岡 45	16:30～18:30 卓球フリー ※30分交代制		17
18														18:15～19:00 レズミルズコア 内田	18:25～19:10 ヨガ 宇留鷲	18:10～18:50 アクア４０ 森國	18:00～19:00 ボディコンバット６０ 張替(善) WEB			18
19		19:00～19:50 中級エアロ 倉持	19:30～20:00 ボディパンプ３０ 小田島		19:30～20:00 ボディアタック３０ NAMI	19:30～20:10 やさしいステップ 山本	19:10～19:50 アクア４０ 森國	19:00～19:45 ボディコンバット４５ 張替(善) WEB	19:00～19:30 ZUMBA まゆみ 19:50～20:05 テクニック	19:10～19:50 アクアズンバ４０ 宇留鷲	19:10～19:55 K－POP MIKAE WEB	19:00～19:45 ヨガ 宇留鷲	19:00～19:30 面かぶりクロール 川尻 19:35～20:05 楽しくフィンスイム 川尻	19:20～19:50 ボディアタック３０ 内田						19
20		20:10～20:55 ユーバウンド４５ 石井 25	20:20～21:00 初級エアロ 倉持		20:20～21:05 ボディパンプ４５ 小田島 45	20:30～21:00 HIP HOP初級 MIKAE		20:05～20:35 レズミルズダンス SANA 20:50～21:35 ヨガ SANA	20:05～20:35 ボディステップ３０ 岡 20:55～21:40 ボディパンプ４５ 岡	20:15～20:45 初めて平泳ぎキック 森國	20:15～20:45 レズミルズコア 内田	20:05～20:50 ZUMBA 宇留鷲								20
21		21:15～22:00 ボディコンバット４５ 張替(善) WEB			21:20～22:05 HIP HOP MIKAE		21:10～21:40 楽しくビーチボールバレークラス 川尻				21:10～21:55 ボディパンプ４５ 内田 45									21
22																				22

※社会情勢によっては月の途中でもスケジュールが変更となる事がございます
※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・プールレッスンに初めて参加する方や、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
※スタジオクラスは定員制となります（1スタジオ55名、2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50名）。
WEB対象クラス以外のスタジオプログラムにご参加いただくには整理券が必要となります
スタジオ前にてレッスン開始45分前より配布いたします。(10：20～開始のクラスは10：05より配布)
※ WEB は、ＷＥＢ予約対象クラスです
※ 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

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

●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
●スタジオクラスは定員制となります （1スタジオ55名、2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50名）
●月曜日はスタジオ以外の施設がご利用いただけます
●スケジュールの更新は、毎月15日以降となります
●レッスン開始後のご入場はお断りしております