

# ジョイフルアスレティッククラブ守谷

## 2018年7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		10:20~11:05 ボディコンバット45 石井	10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻		10:30~11:10 アクア40		10:20~11:10 ベルビックストレッチ 石塚	変更	10:20~10:50 アクア30	10:20~11:00 流水健康クラス	10:20~11:05 やさしいエアロ 半澤	10:20~11:05 ZUMBA SANA		10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:30~11:00 水中ウォーキング	変更	※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		10:20~11:20 ラジオ体操		10	
11		11:25~12:25 ロー60 張替(沙)	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	変更	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		11:15~12:00 ボディハンブ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	11:40~12:30 ステップ50 清水	11:40~12:40 バランスコンディショニング(BC) 担当: 週替り				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) 栗原		11:10 ストレッチ教室		11
12		12:40~13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディハンブ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 CXWORX 内田	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) 青木	13:00~14:30 整体ヨガ(有料) 新川		12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:35~13:15 やさしいステップ maki	12:10~12:50 流水健康クラス	12:45~13:25 やさしいエアロ 清水	13:00~14:15 泳法レッスン マスターズ				12:40~13:40 よさこいソーラン まゆみ	13:10~13:50 アクア40	13:10 ラジオ体操		12	
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		14:10~14:40 アクア30		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) 仲川		14:10~14:50 アクア40	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	14:50~15:50 よさこいソーラン まゆみ		13:35~14:25 ダンスエアロ maki	14:10~14:50 サーキットアクア40	13:00~14:15 泳法レッスン マスターズ	13:40~14:40 自力整体 風間	13:00 ~ 14:45 卓球フリー				14:00~15:00 ボディハンブ60 木村	14:00~14:40 マットピラティス まゆみ	14:10 ラジオ体操	14:00~14:20 うでシェイプ	13	
14		15:00~16:00 楊名時八段錦太極拳 渡邊			14:10~14:50 流水健康クラス		14:30~15:30 シェイプダンス MIKAE		15:45~16:45 バランスコンディショニング (BC) 栗原		15:00~16:00 フラダンス リコスタジオ	14:50~15:50 よさこいソーラン まゆみ		14:50~15:20 ボディコンバット30 NAMI	15:00~15:10 ストレッチ 沼尻	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)	15:00~16:00 ストレッチボール				15:15~16:00 ボディコンバット45 担当: 週替り	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:10 ラジオ体操	15:00~15:30 流水メンバーレッスン	14	
15							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					16:00~16:15 テクニク SANA	16:10 ラジオ体操				16:15~16:45 CXWORX 内田	16:20~16:50 はじめてエアロ 後藤(麻)	16:10 ラジオ体操	16:10~17:00 アクア50	15	
16		16:30~17:30 ジュニアテニススクール 栗原					17:15 ~ 18:45 卓球フリー										16:15~17:15 ボディジャム60 SANA	16:10 ラジオ体操				17:10~18:00 ロー50 後藤(麻)	17:00 ~ 18:30 卓球フリー	17:10 ラジオ体操		16	
17		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)		19:00~19:50 ファイティング アクア60		18:40~19:30 ロー50 山本(明)	19:00~19:40 やさしいエアロ まゆみ		19:10~19:50 アクア40			18:00~18:30 ボディコンバット30 石井	18:10 ラジオ体操				17:20~18:20 ストリートダンス 桜井	18:10 ラジオ体操		17		
18		19:45~20:45 ボディハンブ60 鎌田	20:20~21:00 やさしいエアロ 半澤				19:45~20:45 HIP HOP フリースタイル MIKAE		20:00~21:00 泳法レッスン アクア60		19:50~20:20 ボディハンブ30 木村	19:55~20:25 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)	20:10~20:40 アクア30	19:40~20:10 ボディアタック30 内田	19:00~20:00 泳法レッスン クラス				19:00~20:00 泳法レッスン クラス			18		
19		21:00~22:00 ボディアタック60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤				21:00~21:50 ロー50 山本(明)		21:10~21:40 楽しくビーチボール バレークラス		20:40~21:10 ボディコンバット30 NAMI	20:40~21:25 バレトン 岡田(美)		21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ	20:15~20:45 CXWORX 内田	20:10~20:40 アクア30	20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康クラス				20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ		20:10~20:50 流水健康クラス		19	
20		21:00~22:00 ボディアタック60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤				21:00~21:50 ロー50 山本(明)		21:10~21:40 楽しくビーチボール バレークラス		21:25~21:55 ユーバウンド NAMI	21:10 ラジオ体操		21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ	21:00~22:00 ポップミュージック ダンス MIKAE	21:10 ラジオ体操	20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康クラス				20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ		20:10~20:50 流水健康クラス		20	
21		21:00~22:00 ボディアタック60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤				21:00~21:50 ロー50 山本(明)		21:10~21:40 楽しくビーチボール バレークラス		21:25~21:55 ユーバウンド NAMI	21:10 ラジオ体操		21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ	21:00~22:00 ポップミュージック ダンス MIKAE	21:10 ラジオ体操	20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康クラス				20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ		20:10~20:50 流水健康クラス		21	
22																											22

※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。