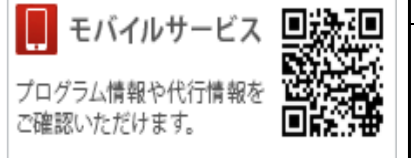


2018年1月～3月ジョイフルアスレティッククラブ土浦 フィットネス&スイミングスケジュール

	月曜日				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	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10~10:20 ストレッチ 整理券はフロントで配布します。	10:30~11:00 ダンスエアロ 重松 定員35名	10:30~11:00 水中ウォーキング 富山	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操 整理券はフロントで配布します。	10:30~11:30 ヨガ TOMOMI	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 ストレッチ 変更	10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 11:30~12:30 有料レッスン マタニティ 11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	



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
同好会

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

☆卓球をご利用される方は、フロントにて受付を行なってください。(卓球時スタジオ清掃が入る場合がございますが、ご利用に支障はございません。また、セミナーや研修などにより使用できない場合もございます。事前にフロントにてご確認ください。)

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

※月曜日バランスコンディショニングヨガ(BCヨガ)の担当は週替りとなります。別紙にて担当をご確認ください。