

2017年 4～6月 ジョイフルアスレティッククラブ守谷 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			10:10 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			
	10:20～11:10 バレットン 福山	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 ローハイ 50 清水	10:20～11:05 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	10:20～11:00 やさしい エアロ 半澤	10:20～11:05 ZUMB A SANA		10:30～11:00 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				10:20～11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)		11:10 ストレッチ 教室					
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 水中 ウォーキング	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		11:00～12:00 マタニティ	11:15～12:00 ボディ パンプ4 5 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				11:00～12:00 マタニティ	11:35～12:25 ローハイ 50 張替(沙)	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)		11			
			12:10 ボール トレーニング			12:10～12:50 流水健康 クラス 石塚				12:10～12:50 流水健康 クラス				12:10～12:50 流水健康 クラス	12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:25～13:05 やさしい ステップ ma ki		12:10～12:50 流水健康 クラス				12:10～12:50 流水健康 クラス 張替(沙)	11:40～12:40 バランス コンディショニング (BC)						
12	12:40～13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:40～13:40 ボディ パンプ4 5 山本(明)				12:40～13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45～13:15 CWORKX 内田		13:00～13:30 流水 ウォーキング	12:10～12:55 スキン ダイビング ※日程等 別紙参照	13:00～14:30 整体ヨガ (有料) 新川			13:00～14:00 泳法 レッスン レツツクラス	13:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:25～13:05 やさしい ステップ ma ki		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	12:40～13:40 バランス コンディショニング (BC)		12				
			13:10 ウェーブ ストレッチ			13:00～14:00 泳法 レッスン	13:35～14:35 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	13:35～14:05 はじめて エアロ 半澤	13:35～14:05 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		13:40～14:00 ダンス エアロ ma ki	13:25～14:15 ダンス エアロ ma ki	13:30～14:00 初めて バタフライキック	13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ				13:10～13:50 NEW アクア40	13:40～14:40 やさしい エアロ 清水							
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	14:10 青木	14:30～15:30 シェイプ ダンス MIKAE		14:10～14:50 アクア40	14:10 新川	14:10 新川			14:10 下半身 シェイプ	14:10 NAM I	14:10 下半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10～14:50 サーキット アクア40	変更			13:55～14:40 ボディ パンプ4 5 張替(善)	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 うでシェイプ 機能改善	13			
			14:10 フレックス クッション			14:10～14:50 流水健康 クラス	14:30～15:30 シェイプ ダンス MIKAE		14:10～14:50 アクア40	14:10 新川	14:10 下半身 シェイプ	14:10 下半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 NAM I	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ	14:10 上半身 シェイプ				
14	15:00～16:00 ヨガ 小柳	15:15～16:15 橋名時 八段錦太極拳 渡邊				15:00～16:00 ロー50 半澤	15:45～16:45 シェイプ ダンス MIKAE				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			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					14:50～15:40 ラテン5 0 SANA	15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳 岡田			15:00～16:00 ボディ コンバット 60 張替(善)	15:00～15:30 ZUMB A まゆみ	15:00～15:30 流水メンバ ー レッスン	14	
						15:00～16:00 ロー50 半澤	15:45～16:45 シェイプ ダンス MIKAE				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			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					14:50～15:40 ラテン5 0 SANA	15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳 岡田			15:00～16:00 ボディ コンバット 60 張替(善)	15:00～15:30 ZUMB A まゆみ	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 青木					16:00 ～ 18:00 卓球フ リー				16:00 ～ 18:30 卓球フ リー							16:10 テクニク SANA	16:10 ボディ ジャム6 0 内田			16:15～16:45 CWORKX はじめて エアロ 後藤	16:20～16:50 変更 アクア50	16:10～17:00 アクア50	15
						16:30～17:30 ジュニア テニス スクール 青木					16:00 ～ 18:00 卓球フ リー				16:00 ～ 18:30 卓球フ リー							16:10 テクニク SANA	16:10 ボディ ジャム6 0 内田			16:15～16:45 CWORKX はじめて エアロ 後藤	16:20～16:50 変更 アクア50	16:10～17:00 アクア50	
16	18:30～19:20 ローハイ 50 半澤					18:50～19:40 ロー50 後藤	19:45～20:45 HIP HOP フリー スタイル MIKAE		19:00～19:50 ファイティ ング アクア50		19:45～20:25 ロー40 まゆみ	19:50～20:30 ベリーダン ス入門 ※女性限 定 Inami			19:00～19:30 ボディ パンプ30 荒井	19:50～20:50 ヨガ 山本(麻)					18:10 ストリート ダンス 桜井	18:10 ボディ パンプ6 0 荒井		18:10 アクア40	18:10～18:50 変更		19:00～20:00 泳法 レッスン トライクラス		16
						18:50～19:40 ロー50 後藤	19:45～20:45 HIP HOP フリー スタイル MIKAE		19:00～19:50 ファイティ ング アクア50		19:45～20:25 ロー40 まゆみ	19:50～20:30 ベリーダン ス入門 ※女性限 定 Inami			19:00～19:30 ボディ パンプ30 荒井	19:50～20:50 ヨガ 山本(麻)					18:10 ストリート ダンス 桜井	18:10 ボディ パンプ6 0 荒井		18:10 アクア40	18:10～18:50 変更		19:00～20:00 泳法 レッスン トライクラス		
17	19:40～20:10 ボディ アタック30 NAMI	20:25～21:05 やさしい エアロ 半澤		21:10～21:50 変更 アクア40	20:00～21:00 泳法 レッスン	20:00～20:40 やさしい エアロ 後藤	20:00～21:00 HIP HOP フリー スタイル MIKAE	20:10 ストレッチ ボール		20:00～21:00 泳法 レッスン マスターズ	20:40～21:25 ボディ コンバット 45 佐藤(智)	20:45～21:35 バレット ン 福山		20:00～21:00 泳法 レッスン	20:10 山本(麻)	20:15～20:45 CWORKX 内田					20:10 ボディ パンプ30 佐藤(智)				20:00～21:15 泳法 レッスン マスターズ			17	
						20:00～21:00 泳法 レッスン	20:00～20:40 やさしい エアロ 後藤	20:00～21:00 HIP HOP フリー スタイル MIKAE	20:10 ストレッチ ボール		20:00～21:00 泳法 レッスン マスターズ	20:40～21:25 ボディ コンバット 45 佐藤(智)	20:45～21:35 バレット ン 福山		20:00～21:00 泳法 レッスン	20:10 山本(麻)	20:15～20:45 CWORKX 内田				20:10 ボディ パンプ30 佐藤(智)			20:00～21:15 泳法 レッスン マスターズ					
18	21:20～22:05 ボディ コンバット 45 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	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE									20:10～20:50 流水健康 クラス			18	
						21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE							20:10～20:50 流水健康 クラス					
19	21:20～22:05 ボディ コンバット 45 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	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE									20:10～20:50 流水健康 クラス			19	
						21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE							20:10～20:50 流水健康 クラス					
20	21:20～22:05 ボディ コンバット 45 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	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE									20:10～20:50 流水健康 クラス			20	
						21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE							20:10～20:50 流水健康 クラス					
21	21:20～22:05 ボディ コンバット 45 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	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE									20:10～20:50 流水健康 クラス			21	
						21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE							20:10～20:50 流水健康 クラス					
22	21:20～22:05 ボディ コンバット 45 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	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE									20:10～20:50 流水健康 クラス			22	
						21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ボディ パンプ6 0 張替(善)	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	21:40～22:10 CWORKX 佐藤(智)				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 ボディ アタック 60 NAMI	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE							20:10～20:50 流水健康 クラス					

※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。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。

※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	