

2017年 5月～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 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 ベルビクストレッチ 石塚		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		10:30~11:00 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 ヨガ 清水			10:20~11:20 ヨガ 張替(沙)			
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		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			11:00~12:00 マタニティ				
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 CWORKX 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)	12:10~12:55 スキングダイビング※日程等別紙参照			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		12:45~13:25 やさしいエアロ 清水			12:40~13:40 よさこいソーラン まゆみ			
13		13:55~14:45 ロー50 山本(明)	13:20~14:00 ロー40 まゆみ		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 美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 下半身シェイプ	13:25~14:15 ダンスエアロ ma ki	13:40~14:10 ボディコンバット30 NAMI	14:10 ma ki			13:30~14:00 はじ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 アクア40		13:55~14:40 ボディパンプ45 張替(善)		
14		15:00~16:00 ヨガ 小柳	14:15~14:55 ボールピラティス まゆみ		14:10~14:50 アクア40	14:10~14:50 流水健康クラス	14:50~15:40 シェイプダンス 半澤	14:30~15:30 MI AKE			14:30~15:30 アクア40	14:50~15:50 よさこいソーラン まゆみ	14:50~15:50 フラダンス リコスタジオ			14:30~15:20 ロー50 張替(善)	14:30~15:20 ロー50 張替(善)			14:10~14:50 サーキットアクア40		13:00~14:45 卓球フリー	14:50~15:40 ラテン50 SANA	15:00~16:00 横名時八段錦太極拳 岡田	14:00~14:40 マットピラティス まゆみ	14:10 うでシェイプ	14:00~14:20 うでシェイプ	14:25~14:55 膝・肩・股関節機能改善
15		16:30~17:30 ジュニアテニススクール	16:30 卓球フリー				16:30~17:30 ジュニアテニススクール					16:00~18:00 卓球フリー				16:00~18:30 卓球フリー	16:00~18:30 卓球フリー					15:55~16:10 テクニク	16:10 ボディジャム60 SANA	16:10~17:10 ボディジャム60 SANA	15:00~16:00 ボディコンバット60 張替(善)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水メンバールーソン	
16		18:30~19:20 ローハイ50 半澤	19:10~20:10 ボディバランス60 石塚				18:50~19:40 ロー50 後藤					18:40~19:30 ロー50 山本(明)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ		19:10~19:50 アクア40	19:00~19:30 ボディパンプ30 荒井	19:50~20:50 ヨガ 山本(麻)					19:00~19:30 変更	17:30~18:30 ボディパンプ60 荒井	17:20~18:20 ストリートダンス 桜井	16:15~16:45 CWORKX 内田	16:20~16:50 はじめてエアロ 後藤	16:10~17:00 アクア50	
17		19:45~20:45 ボディバランス60 石塚	20:25~21:05 やさしいエアロ 半澤				19:45~20:45 HIP HOPフリースタイル MI KAE					19:50~20:30 ベリーダンス入門 Inami	20:45~21:35 ボディコンバット45 福山		20:00~21:00 泳法レッスン	20:15~20:45 CWORKX 内田	20:10~20:40 サーキットウォーキング	20:10~20:50 流水健康クラス				17:00~18:30 卓球フリー	17:10~18:00 ロー50 後藤	17:10 フレックスアップ	17:00 卓球フリー			
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		21:10~21:50 アクア40		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)				21:40~22:10 ボディアタック30 NAMI			21:00~22:00 泳法レッスン	21:00~22:00 ボディアタック45 MI KAE	21:10~21:55 ボディコンバット45 石井					18:10~18:50 アクア40	19:00~20:00 泳法レッスントライクラス					
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		21:10~21:50 アクア40		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)				21:40~22:10 ボディアタック30 NAMI			21:00~22:00 泳法レッスン	21:00~22:00 ボディアタック45 MI KAE	21:10~21:55 ボディコンバット45 石井					19:00~20:00 泳法レッスン						
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		21:10~21:50 アクア40		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)				21:40~22:10 ボディアタック30 NAMI			21:00~22:00 泳法レッスン	21:00~22:00 ボディアタック45 MI KAE	21:10~21:55 ボディコンバット45 石井					20:00~21:15 泳法レッスン						
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		21:10~21:50 アクア40		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)				21:40~22:10 ボディアタック30 NAMI			21:00~22:00 泳法レッスン	21:00~22:00 ボディアタック45 MI KAE	21:10~21:55 ボディコンバット45 石井					20:10~20:50 流水健康クラス						
22		21:00~22:00 ボディアタック60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:10~21:50 アクア40		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)				21:40~22:10 ボディアタック30 NAMI			21:00~22:00 泳法レッスン	21:00~22:00 ボディアタック45 MI KAE	21:10~21:55 ボディコンバット45 石井					20:10~20:50 流水健康クラス						

担当は週替りとなります。
※青木、藤井、張替(沙)、栗原が週替りで担当いたします。

※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	