ジョイフルアスレティッククラブ土浦2017年GWスケジュール

4月17日(月)訂正

4月29日(土) 昭和の日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10:10～10:20 ストレッチ			
10:30～11:10 やさしいエアロ 篠原			
			11:05～11:25 下半身シェイプ
11:25～12:25 ロー60 篠原			11:30～12:00 面かぶりクロール
12:45～13:45 オリジナルヨガ 中川原			
定員40名 14:05～14:55 ステップ50 maki			
15:10～16:10 オリジナルエアロ maki			
		16:10～16:25 ストレッチ	
16:30～17:30 LesMILLS' WEEK ボディアタック60 小倉、阿部			
17:45～19:00 羽富デビュー戦 ボディコンバット75 羽富、大内、増渕、阿部			

4月30日・5月1日・2日

通常スケジュール

5月3日(水) 憲法記念日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10:10～10:20 ラジオ体操	10:30開場		
10:30～11:30 バーオソル 野尻	11:00～13:30 成人スクール発表会		10:30～11:00 膝・肩・股関節機能改善クラス
11:50～13:05 オリジナルエアロ 押野			12:10～13:00 アクア50 新納
13:25～14:25 マットピラティス 片見			13:30～13:50 お腹シェイプ
	14:00～15:00 格闘技フィットネス体験会（女性限定）神田		14:00～14:30 楽しくビーチボール
14:45～15:45 続'小倉祭 ボディアタック60 小倉、阿部			
		16:10～16:25 ストレッチ	
定員40名 16:45～17:45 まずは、テクニックだけのボディパンプ60 大内、大藤、神田 お待たせ致しました。			
18:00～19:00 メインイベント ボディパンプ60 大内、大藤、神田			

注：整理券配布は15：45からトレジムカウンターにて始めます。テクニックとイベント整理券は共通です。18：00からのイベントレッスンにはテクニッククラスからご参加の方を優先参加とさせて頂きますので、ご了承下さい。尚、整理券は1日限定の物ですので、お持ち帰り頂いて大丈夫です。テクニックだけ受講の方のみ、最寄りのスタッフへご返却お願い致します。

5月4日(木) みどりの日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10:10～10:20 ストレッチ			
定員40名 10:30～11:10 やさしいステップ maki			10:40～11:20 アクア40 富田
11:25～12:25 オリジナルエアロ maki			12:15～12:45 楽しくフィンスイム
13:00～13:50 ZUMBA AKI			
14:20～15:20 オリジナルヨガ 中川原	14:30～15:30 テクニックだけのボディコンバット60 羽富、増渕、阿部		14:40～15:20 アクア40 堀内
15:45～16:45 実戦あるのみボディコンバット60 羽富、増渕、阿部		16:10～16:25 ストレッチ	
17:15～18:15 ボディバランス60 大藤			

5月5日(金)こどもの日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10:10～10:20 ラジオ体操			
10:45～11:25 ロー40 佐々木			10:30～11:00 グローブウォーキング
11:45～12:35 アロハシェイプ50 佐々木			12:10～12:50 アクア40 松田
定員40名 13:00～14:00 ボディステップ60 小倉			13:00～13:30 面かぶりクロール
			13:45～14:15 楽しくビーチボール
14:30～15:30 ボディコンバット60 羽富			14:20～14:50 初めてバタフライキック
15:50～16:40 ストリートダンス 桜井		16:10～16:25 ストレッチ	
定員40名 17:00～17:50 ステップ50 篠原			
18:05～19:05 ロー60 篠原			

＜注意事項＞

は、整理券クラスになります。レッスン開始1時間前からトレーニングジムカウンターで配布致します。

※5月3日(水)ボディパンプレッスンは除く

は、初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

※第2スタジオで卓球をご希望のお客様は、スタジオの空き状況を確認頂き、メインフロントで受付を行って下さい。

＜ゴールデンウィーク営業時間の案内＞

4月29日(土) 10：00～20：00(スポーツ施設ご利用は閉館時間30分前迄)

4月30日・5月1日・2日 通常営業時間

5月3日・4日・5日 10：00～20：00(スポーツ施設ご利用は閉館時間30分前迄)