2017年5月～6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

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	10:30～11:15 ボディバランス45 大藤	12:10 ウェーブストレッチ	10:30～11:00 水中ウォーキング
10:30～11:20 ロ―50 maki	定員35名 11:40～12:40 サーキットロー maki	14:10 ストレッチボール	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級
11:45～12:35 ラテン50 高橋	13:00～13:50 ZUMBA AKI	15:10 お腹	12:00～13:00 有料レッスン 最上級
定員55名 12:55～13:55 マットピラティス 高橋	定員30名 14:10～14:50 ボールピラティス 中嶋	16:10 ストレッチ	13:10～14:00 アクア50 坪井
14:10～15:00 健康体操 神原	15:10～16:10 リズム＆ストレッチ 中嶋	19:10 お腹	19:25～19:55 初めて背面キック
15:15～16:15 武術太極拳 神原	19:30～20:15 ボディアタック45 阿部	21:10 ストレッチボール	20:00～20:40 アクア40 菊田
18:20～19:10 ストリートダンス 桜井	20:45～21:45 太極拳 米山		
19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原			
20:35～21:35 ロ―60 篠原			

火曜日

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	定員40名 10:30～11:30 ヨガ TOMOMI	12:10 ストレッチボール	10:30～11:30 有料レッスン スキンダイビング
10:30～11:10 やさしいラテンエアロ 冨山	定員35名 11:50～12:30 やさしいステップ 増田	14:10 ウェーブストレッチ	10:30～11:30 有料レッスン 腰痛
11:30～12:30 オリジナルエアロ 横田	13:00～13:30 はじめてエアロ 久保田	15:10 バランス	11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
12:50～13:50 バーオソル 野尻	13:50～14:50 足裏健康法 橋本	19:10 ストレッチ	11:35～11:55 骨盤ストレッチ
定員40名 14:10～14:55 ボディパンプ45 大内	15:30～16:30 【有料】ベリーダンス成人スクール アベハ	21:10 ウェーブストレッチ	12:00～12:40 ウォーキングアクア40 中嶋
15:15～15:45 ボディコンバット30 増渕	18:30～19:10 ロ―40 押野		12:45～13:05 かなづちさん
16:[illegible]～16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ	19:40～20:30 ローハイ50 maki		13:30～14:30 有料レッスン腰痛 初級 中級 上級 最上級
18:25～19:15 スリムヨガ 薗部			14:35～15:05 よ～い、ドン！
19:30～20:30 ボディリセット 押野			15:00～16:00 スキンダイビング
定員40名 20:45～21:45 ボディステップ60 小倉			19:10～19:40 アクア30 後藤
			20:00～21:00 有料レッスン 初級・中級・上級
			20:00～21:00 有料レッスン スキンダイビング
			21:00～22:00 有料レッスン 最上級

水曜日

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	10:30～11:30 アルファリラックス体操 橋詰	12:10 お腹	10:30～11:00 膝[illegible]
10:30～11:20 ロ―50 高橋	11:45～12:45 オリジナルエアロ 押野	14:10 ストレッチボール	11:[illegible] 有料[illegible] 初級 中級 上級 最上級
11:45～12:45 マットピラティス 片見	定員35名 13:10～13:55 ボディパンプ45 神田	15:10 お腹	12:10～13:00 アクア50 新井
13:10～14:00 サルサイズ 冨山	14:15～15:15 自力整体 風間	16:10 ストレッチ	13:00～13:30 飛込み
14:15～15:00 ボディコンバット45 大内	15:30～16:30 【有料】総合太極拳成人スクール 神原	20:1[illegible] お腹	13:30～13:50 お腹シェイプ
15:20～16:05 ボディバランス45 大内	17:00～18:00 太極剣同好会 ※登録制	21:10 ストレッチボール	14:00～14:30 楽しくビーチボール
18:30～19:15 ボディコンバット45 阿部	18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原		19:10～19:50 グローブアクア40 坪井
19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	定員35名 19:35～20:05 ボディパンプ30 大藤		20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級
20:40～21:40 オリジナルエアロ	20:25～21[illegible] ジャズストレッチ 谷島		21:10～21:40 楽しく水球クラス
	21:25～22:25 【有料】ジャズダンス成人スクール 谷島		

整理券はフロントで配布します。

木曜日

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	[illegible]	12:10 ストレッチ	10:30～11:30 有料レッスン 腰痛
10:30～11:20 [illegible]	11:40～12:10 ボディコンバット30 阿部	14:10 ウェーブストレッチ	10:30～12:00 有料レッスン シンクロ
定員4[illegible] 11:40～12:10 はじめてステップ ゆかり	12:40～13:30 ラテン50 SANA	15:10 バランス	10:40～11:20 アクア40 中嶋
12:30～13:30 オリジナルヨガ 中川原	定員40名 13:45～14:45 バランスコンディショニング 張替	16:30 ストレッチ	11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
13:45～[illegible] テクニック	15:15～15:45 ボディアタック30 阿部	19:10 お腹	11:30～11:50 骨盤ストレッチ
14:00～15:00 ボディジャム60 SANA	定員35名 19:00～19:30 ボディステップ30 小倉	20:10 ストレッチ	12:15～12:45 楽しくフィンスイム
15:15～16:15 フ[illegible]スフラ 増田	19:50～20:20 ボディコンバット30 羽富		13:30～14:30 有料レッスン 初心クラス 初級～上級
定員55名 18:20～19:20 マットピラティス 高橋			14:40～15:20 アクア40 島添
19:40～20:30 ロ―50 高橋			18:50～19:20 グローブウォーキング
定員40名 20:50～21:50 ボディパンプ60 大内			19:25～19:55 初めてバタ足
			20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級

金曜日

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	10:30～11:20 健康体操 神原	12:10 ストレッチボール	10:30～11:00 グローブウォーキング
10:30～11:10 やさしいエアロ SANA	11:30～12:30 入門太極拳 神原	13:10 ウェーブストレッチ	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
11:30～12:20 ロ―50 SANA	12:40～13:40 【有料】太極剣成人スクール 神原	15:10 お腹	12:10～12:50 アクア40 松田
12:40～13:30 アロハシェイプ50 佐々木	14:00～14:30 ボルドブラ 篠原	16:10 ストレッチ	13:00～13:30 面かぶりクロール
13:50～14:30 ロ―40 佐々木	14:50～15:20 CXWORX 小倉	19:10 お腹	13:45～14:15 楽しくビーチボール
14:50～15:40 ZUMBA 篠原	16:00～16:50 ストリートダンス 桜井	21:10 ストレッチボール	14:20～14:50 初めてバタフライキック
16:00～17:00 【有料】フラダンス成人スクール 佐々木	18:30～19:20 HIPHOP 船見		20:00～21:00 有料レッスン 初級～上級 最上級
17:00～18:00 アロハシェイプ同好会 ※登録制	19:40～20:40 リラックス整体 田川		21:05～21:35 腰痛改善クラス
18:20～19:10 アロハシェイプ50 佐々木			
19:30～20:15 ボディアタック45 小倉			
20:30～21:15 ボディコンバット45 阿部			
21:30～22:00 CXWORX 小倉			

土曜日

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	10:30～11:20 ジャズストレッチ 谷島	12:10 ウェーブストレッチ	11:05～11:25 下半身シェイプ
10:40～11:20 やさしいエアロ 高橋	11:35～12:35 Tae Bo®注1 (タイボー60) MAIKO	15:10 お腹	11:30～12:00 面かぶりクロール
定員55名 11:35～12:35 マットピラティス 高橋	15:00～16:00 【有料】フラメンコ中級成人スクール 橋本	18:10 ストレッチ	11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
定員40名 12:50～13:40 ステップ50 maki	16:15～17:15 【有料】フラメンコ入門成人スクール 橋本	19:10 ストレッチボール	18:10～18:50 アクア40 堀内
14:00～15:00 オリジナルエアロ maki			19:00～20:00 有料レッスン 初級 中級 上級
15:20～16:20 オリジナルヨガ 中川原			20:00～21:00 有料レッスン 最上級
定員40名 16:40～17:40 ボディパンプ60 神田			
18:00～19:00 ボディコンバット60 阿部			

日曜日

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	定員35名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤	12:10 ストレッチボール	12:00～12:30 楽しくフィンスイム
10:30～11:15 ボディコンバット45 増渕	11:30～12:10 やさしいエアロ 後藤	13:1[illegible] バランス	12:35～13:05 お楽しみウォーキング
11:35～12:35 アロハシェイプ60 佐々木	13:00～14:00 卓球フリー	14:10 ウェーブストレッチ	13:15～13:55 アクア40 富田
12:55～13:25 はじめてエアロ 佐々木	15:40～16:30 HIPHOP 船見	17:10 ストレッチ	16:00～16:40 お楽しみアクア40 眞家
13:45～14:45 ボディバランス60	16:40～18:10 ストリートダンス同好会 ※登録制		
15:00～16:00 ボディアタック60 小倉			
16:15～16:45 CXWORX 小倉			
17:10～18:25 オリジナルエアロ 押野			

クラスは、時間、インストラクター、スタジオが変更になっているクラスです。

はレッスンが初めての方や、体力に自信のない方でもご参加いただけるクラスです。

は整理券が必要になります。3階トレジムカウンターにて1時間前より配布します。

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	同好会

☆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