

ジョイフルアスレティッククラブ守谷 フィットネス&スイミング ゴールデンウィークスケジュール 2017年4月29日(土)～5月5日(金)

4月29日(土)				5月3日(水)				5月4日(木)				5月5日(金)			
1スタジオ	2スタジオ	ショート	プール	1スタジオ	2スタジオ	ショート	プール	1スタジオ	2スタジオ	ショート	プール	1スタジオ	2スタジオ	ショート	プール
		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 ロー５０ 清水	10:20～11:20 バランス コンディショニング ヨガ 飯田			10 10:20～11:10 ローハイ５０ 清水	10:20～11:20 ベルビク ストレッチ 石塚		10:20～10:50 アクア３０ 川上	10 10:45～11:15 C X W O R X 内田			10:30～11:00 サーキットアクア３０ 石井	10 10:20～11:00 やさしいエアロ 山本(明)			10:30～11:10 アクア４０ 石井
11 11:30～12:10 やさしいエアロ 清水				11 11:45～12:30 ボディ バランス４５ 石塚	11:50～12:50 ジャズダンス 藤井			11 11:30～12:30 ジャズダンス 藤井			12:10 お腹シェイプ	11 11:15～12:00 ボディ パンプ４５ 山本(明)		11:10 タオル体操	
12 12:25～13:25 ヨガ 山本(麻)	12:00 ～ 14:30 卓球フリー	13:10 ストレッチ教室	12:10～12:50 アクア４０ 福田 13:00～13:20	12 12:25～13:25 ヨガ 山本(麻)			13:00～13:30 楽しくビーチボール バレークラス 横島 13:40～14:00 下半身シェイプ 横島	12 12:45～13:25 ダンスストレッチ 藤井			13:00～13:30 膝・腰・股関節 機能改善 萩原 13:40～14:00 うでシェイプ 萩原	12 12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)			
13 13:40～14:40 自力整体 風間				13 13:00～14:20 ボディ パンプ ８０ 佐藤(裕) 張替(善)、五十嵐 山本(明)、荒井			14:10～14:50 アクア４０ 新納	13 13:45～14:45 ボディ バランス６０ 石塚			14:10～14:50 ファイティング アクア４０ 川上	13 13:50～14:30 やさしいステップ maki			14:10～14:50 アクア４０ 大森
14 14:50～15:40 ラテン５０ SANA	15:00～16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田			14 15:00～16:20 ボディ コンパクト ８０ 張替(善)、NAMI 五十嵐、石井	14:00 ～ 18:00 卓球フリー	15:10 お腹シェイプ		14 15:30～16:30 ベリーダンス ※女性限定 Inami			15:10 フレックスクッション	14 14:50～15:40 ロー５０ maki			
15 15:55～16:10 テクニク 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA		16:10 お腹シェイプ	16:10～16:50 アクア４０ 福田	15 15:55～16:10 テクニク 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA				15 15:55～16:10 テクニク 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA				15 16:00～17:00 ヨガ 山本(麻)			
16 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA				16 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA				16 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA				16 16:10～17:10 ボディ ジャム６０ SANA			
17 17:20～18:20 ストリート ダンス 桜井				17 17:20～18:20 ストリート ダンス 桜井		17:10 ストレッチ教室		17 17:00～18:00 エアロ スペシャル 張替(善) & 山崎		17:10 ストレッチボール		17 17:00～18:00 エアロ スペシャル 張替(善) & 山崎		17:10 お腹シェイプ	17:00～17:30 面かぶりクロール 大森 17:40～18:10 楽しくフィンスイム 大森
18				18				18				18			
19				19				19				19			

※ 営業時間は10:00～20:00(スポーツ施設19:30)となっております。

※ 🍃 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。

※ 卓球フリーはトレジムカウンターにて受付致しております。(30分交代制)

※ 都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。

営業時間のご案内	
日 付	時間
4月29日(土)、4月30日(日)	10:00～20:00
5月1日(月)	休館日
5月2日(火)	通常営業
5月3日(水)～5月5日(金)	10:00～20:00