

2017年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				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	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	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				10:10~10:20 ラジオ体操			整理券はフロント	10:10~10:20 ストレッチ				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ストレッチ				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操			整理券はフロントで配布します。
10:30~11:20 ロー50 maki	10:30~11:15 ボディバランス45 大藤		10:30~11:00 水中ウォーキング 11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級	10:30~11:10 やさしいラテンエアロ 富山	10:30~11:30 ヨガ TOMOMI		10:30~11:30 有料レッスン スクインダイビング	10:30~11:20 ロー50 高橋	10:30~11:30 アルファリラックス 橋詰		10:30~11:00 10:30~11:30 有料レッスン 腰痛	10:30~11:20 オリジナルエアロ maki	10:45~11:15 はじめてエアロ ゆかり		10:30~11:30 有料レッスン 腰痛	10:30~11:10 やさしいエアロ SANA	10:30~11:20 健康体操 神原		10:30~11:00 グローブウォーキング 11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	10:40~11:20 エアロ 高橋	10:30~11:20 ジャズストレッチ 谷島		10:30~11:15 ボディコンバット45 増淵	10:30~11:10 やさしいステップ 後藤		10:30~11:10 やさしいステップ 後藤	
11:45~12:35 ラテン50 高橋	11:40~12:40 サーキットロー maki	12:10 ウェーブストレッチ	12:00~13:00 有料レッスン 最上級	12:10 エアロ 横田	11:30~12:30 オリジナル 定員35名 11:50~12:30 やさしいステップ 増田	12:10 ストレッチポール	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	12:10 マット ピラティス エアロ お腹	11:45~12:45 オリジナル エアロ 押野	12:10 お腹	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	12:10 ストレッチ	11:40~12:10 はじめてステップ ゆかり	11:40~12:10 ボディコンバット30 阿部	12:10 ストレッチ	11:30~11:50 骨盤ストレッチ 12:15~12:45 楽しくフィンスイム	11:30~12:30 入門 太極拳 神原	12:10 ストレッチ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	12:10 ストレッチ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	12:10 ストレッチ	11:05~11:25 下半身シェイブ	11:30~12:00 面かぶりクローラー	11:35~12:35 アロハ シェイブ60 佐々木	11:30~12:10 やさしいエアロ 後藤	12:00~12:30 楽しくフィンスイム
12:55~13:55 マット ピラティス 高橋	13:00~13:50 ZUMBA AKI		13:10~14:00 アクア50 坪井	12:50~13:50 パーオソル 野尻	13:00~13:30 はじめてエアロ 久保田		12:50~13:05 初級 中級 上級 最上級	12:30~13:30 ピラティス エアロ 片見	12:40~13:30 ラテン50 SANA		12:45~13:05 かなづちさん	12:30~13:30 オリジナル ヨガ 中川原	12:40~13:30 ラテン50 SANA		12:30~13:30 ヨガ 中川原	12:40~13:30 アロハシェイブ50 佐々木	12:40~13:40 【有料】太極剣成人スクール 神原	13:10 ウェーブストレッチ	12:50~13:40 ステップ50 maki	13:00~13:30 面かぶりクローラー	13:00~13:30 面かぶりクローラー	12:50~13:25 はじめてエアロ 佐々木	13:00~14:00 卓球フリー	13:10 バランス	13:15~13:55 アクア40 富田		
14:10~15:00 健康体操 神原	14:10~14:50 ボールピラティス 中嶋		14:10 ストレッチポール	14:10~14:55 ボディパンプ45 大内	13:50~14:50 足裏健康法 橋本	14:10 ウェーブストレッチ	14:00~14:30 初級 中級 上級 最上級	14:15~15:00 ボディコンバット45 大内	14:15~15:15 自力整体 風間	15:10 お腹	14:10 ストレッチ	14:00~14:30 楽しくビーチボール	14:10 ストレッチ	14:40~15:10 アクア30 島添	14:10 ストレッチ	13:50~14:30 初心クラス 初級~上級	14:00~14:30 ポルドブラ 篠原	14:20~14:50 初めてバタフライキック	14:00~15:00 オリジナル エアロ maki	14:20~14:50 初めてバタフライキック	14:00~15:00 オリジナル エアロ maki	14:10 ウェーブストレッチ	14:10 ウェーブストレッチ	14:10 ウェーブストレッチ	14:10 ウェーブストレッチ		
15:15~16:15 武術太極拳 神原	15:10~16:10 リズム&ストレッチ 中嶋	15:10 お腹		15:15~15:45 ボディコンバット30 増淵	15:30~16:30 【有料】ベリーダンス成人スクール アベハ	15:10 バランス	15:00~16:00 スクインダイビング	15:20~16:05 ボディバランス45 大内	15:30~16:30 【有料】総合太極拳成人スクール 神原	16:10 ストレッチ	15:10 お腹	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	15:15~16:15 フィットネスフラ	
18:20~19:10 ストリートダンス 桜井		16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ				16:00~16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ				16:00~16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ	16:30 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	16:00~16:50 ストリートダンス 桜井	
19:35~20:15 ラテンエアロ 篠原	19:30~20:15 ボディアタック45 阿部	19:10 お腹	19:25~19:55 初めて背面キック	19:30~20:30 ボディリセット 押野	19:40~20:30 ローハイ50 maki	19:10 ストレッチ	19:10~19:40 アクア30 後藤	19:30~20:20 ダンスエアロ 篠原	19:35~20:05 ボディパンプ30 大藤	20:10 お腹	19:10~19:50 グローブウォーキング 19:25~19:55 初めてバタ足	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:00~19:30 ボディステップ30 小倉		
20:35~21:35 ロー60 篠原	20:45~21:45 太極拳 米山	21:10 ストレッチポール	20:00~20:40 アクア40 菊田	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:45~21:45 ボディ ステップ60 小倉	21:10 ウェーブストレッチ	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 初級・中級・上級	20:25~21:15 ジャズストレッチ 谷島	21:10 ストレッチ	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 初級・中級・上級	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 初級・中級・上級	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 初級・中級・上級	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 初級・中級・上級	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 初級・中級・上級	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 初級・中級・上級	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 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級		
				21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:10 ストレッチ	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:25~22:25 【有料】ジャズダンス成人スクール 谷島	21:10 ストレッチ	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級		
21:30~22:00 C X W O R X 小倉		21:10 ストレッチ																									

モバイルサービス
プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。

● 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。
● はレッスンを初めての方や、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階レジカウンターにて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	同好会
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		

☆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