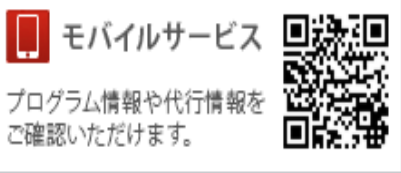


2017年8月～9月 Joyful Athletics Club 土浦 フィットネス & スイミング スケジュール

	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	10:10～10:20 ストレッチ				10:10～10:20 ラジオ体操	整理券はフロントで配布します。 定員40名		10:30～11:30 有料レッスン スキン ダイビング	10:10～10:20 ストレッチ				10:10～10:20 ラジオ体操			10:30～11:30 有料レッスン 腰痛	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。 定員35名			10	
	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 腰痛	10:30～11:20 ロー50 高橋	10:30～11:30 アルファ リラックス 体操 橋詰		10:30～11:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	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		10:30～11:00 有料レッスン シンクロ	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 やさしい エアロ 高橋	10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島		11:05～11:25 下半身シェイブ	10:30～11:15 ボディ コンバット45 羽富	10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤			10	
11		定員35名			11:30～12:30 オリジナル	定員35名		11:30～12:30 有料レッスン マタニティ					定員40名			11:30～12:30 有料レッスン マタニティ	11:30～12:20 ロー50	11:30～12:30 入門 太極拳 神原		初級 中級 上級 最上級	定員55名 11:35～12:35 マット	11:35～12:35 Tae Bo®注1 (タイボ®60)		11:30～12:00 面かぶり クロール	11:35～12:35 アロハ	11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤			11	
	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	エアロ 横田	11:50～12:30 やさしい ステップ 増田		11:35～11:55 骨盤ストレッチ 12:00～12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	12:10～13:00 マット ピラティス 片見	11:45～12:45 オリジナル エアロ 押野		12:10～13:00 ゆかり	12:30～13:30 アクア50 福田	12:40～13:30 ラテン50 SANA	12:10 ストレッチ	12:15～12:45 楽しく フィンスイム	12:40～13:40 【有料】 太極剣 成人スクール 神原	12:10 ストレッチ ボール	12:10～12:50 ピラティス 高橋	12:10 ストレッチ ボール	12:10 ストレッチ ボール	12:10 ストレッチ ボール	12:00～12:30 楽しく フィンスイム	12:35～13:05 お楽しみ ウォーキング			11			
12	定員55名 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		12:45～13:05 かなづちさん	13:10～14:00 サルササイズ 富山	13:10～13:55 ボディ パンプ45 神田		13:30～14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	13:45～14:00 テクニク	13:45～14:45 バランス コンディショ ニング 張替	13:30～14:30 有料レッスン 初級～上級	13:50～14:30 ロー40 佐々木	14:00～14:30 ボルドブラ 篠原	13:10 ウェーブ ストレッチ	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	14:00～15:00 オリジナル エアロ maki		12:55～13:25 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			12	
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			12		
13	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 ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			13		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			13		
14	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 ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			14		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			14		
15	15:15～16:15 武術 太極拳 神原	15:10～16:00 リズム & ストレッチ 中嶋	15:10 お腹		15:10～15:40 ボディ コンバット30 大内	【有料】 ベリーダンス 成人スクール アベハ		15:00～16:00 スキン 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		15:10 お腹	15:15～16:15 フィットネスフラ	15:15～15:45 ボディ アタック30 阿部	15:10 バランス	16:00～17:00 【有料】 フラダンス 成人スクール 佐々木	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井	15:10 お腹	15:20～16:20 オリジナル ヨガ 中川原	15:00～16:00 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	16:15～17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	15:10 お腹	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			15		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			15		
16	15:15～16:15 武術 太極拳 神原	15:10～16:00 リズム & ストレッチ 中嶋	15:10 お腹		15:10～15:40 ボディ コンバット30 大内	【有料】 ベリーダンス 成人スクール アベハ		15:00～16:00 スキン 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		15:10 お腹	15:15～16:15 フィットネスフラ	15:15～15:45 ボディ アタック30 阿部	15:10 バランス	16:00～17:00 【有料】 フラダンス 成人スクール 佐々木	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井	15:10 お腹	15:20～16:20 オリジナル ヨガ 中川原	15:00～16:00 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	16:15～17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	15:10 お腹	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			16		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			16		
17	15:15～16:15 武術 太極拳 神原	15:10～16:00 リズム & ストレッチ 中嶋	15:10 お腹		15:10～15:40 ボディ コンバット30 大内	【有料】 ベリーダンス 成人スクール アベハ		15:00～16:00 スキン 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		15:10 お腹	15:15～16:15 フィットネスフラ	15:15～15:45 ボディ アタック30 阿部	15:10 バランス	16:00～17:00 【有料】 フラダンス 成人スクール 佐々木	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井	15:10 お腹	15:20～16:20 オリジナル ヨガ 中川原	15:00～16:00 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	16:15～17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	15:10 お腹	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			17		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			17		
18	18:20～19:10 ストリート ダンス 桜井				18:25～19:15 スリムヨガ 蘭部	18:30～19:10 ロー40 押野			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			定員55名 18:20～19:20 マット ピラティス 高橋	定員35名 19:00～19:30 ボディ ステップ30 小倉	18:50～19:20 グローブ ウォーキング 初めてバタ足	18:20～19:10 アロハ シェイプ50 佐々木	18:30～19:20 HIPHOP 船見		18:00～19:00 ボディ コンバット60 阿部	18:10 ストレッチ	18:10～18:50 アクア40 堀内							18		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			18		
19	18:20～19:10 ストリート ダンス 桜井				18:25～19:15 スリムヨガ 蘭部	18:30～19:10 ロー40 押野			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			定員55名 18:20～19:20 マット ピラティス 高橋	定員35名 19:00～19:30 ボディ ステップ30 小倉	18:50～19:20 グローブ ウォーキング 初めてバタ足	18:20～19:10 アロハ シェイプ50 佐々木	18:30～19:20 HIPHOP 船見		18:00～19:00 ボディ コンバット60 阿部	18:10 ストレッチ	18:10～18:50 アクア40 堀内							19		
		定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール		定員40名 14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	足裏健康法 橋本		14:35～15:05 よ～い、ドン！	14:15～15:15 ボディ コンバット45 大内	自力整体		14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40～15:10 アクア30 菊田	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 小倉	14:00～14:30 楽しく ビーチボール	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		15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 眞家			19		
20	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		19:25～19:55 初めて 背面キック 20:00～20:40 アクア40 菊田	19:30～20:30 ボディ リセット 押野	19:40～20:30 ローハイ50 maki		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	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		20:10 お腹	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:40～21:40 オリジナル エアロ 横田	21:10 ストレッチ ボール	21:10～21:40 楽しく水球 クラス	21:30～22:00 C X W O R X 小倉			20:00～21:00 有料レッスン 初級～上級 最上級								20		
	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 ボール		ボディ ステップ60 小倉			21:00～22:00 有料レッスン 最上級		【有料】 ジャズダンス 成人スクール 谷島									21:05～21:35 腰痛改善 クラス										20	
21	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 ボール		ボディ ステップ60 小倉			21:00～22:00 有料レッスン 最上級		【有料】 ジャズダンス 成人スクール 谷島									21:05～21:35 腰痛改善 クラス										21	
		定員40名 20:45～21:45 ボディ ステップ60 小倉			ボディ ステップ60 小倉			21:00～22:00 有料レッスン 最上級		【有料】 ジャズダンス 成人スクール 谷島									21:05～21:35 腰痛改善 クラス										21	
22																														2



変更 NEW 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。