

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2017年 8月～9月 フィットネス・スイミングスケジュール

	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	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料					
			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 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操		
10	10:20～11:10 バレットン 福山	10:20～11:00 やさしいエアロ 沼尻		10:30～11:10 アクア40		10:20～11:10 ローハイ50 清水	10:20～11:05 ペルビックストレッチ 石塚		10:20～10:50 アクア30	10:20～11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20～11:05 ZUMBA SANA		10:30～11:00 サーキット アクア30		10:20～11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:20～11:10 ローハイ50 まゆみ		10:30～11:00 水中ウォーキング		10:20～11:20 ヨガ 清水		10:20～11:20 バランス コンディショニング ヨガ (B,Cヨガ)		10:20～11:20 張替(沙)		10:20～11:20 ラジオ体操				
11	11:25～12:25 ロー60	11:25～12:05 やさしいステップ 沼尻		11:20～11:50 水中ウォーキング		11:30～12:15 ボディバランス45 石塚	11:20～12:30 クラシックバレエ 山下		11:20～12:10 泳法レッスン	11:20～12:10 ロー50 半澤	11:20～12:20 ジャズダンス 藤井		11:10～11:50 流水健康クラス	11:00～12:00 マタニティ	11:15～12:00 ボディパンプ45 山本(明)	11:25～12:05 マットピラティス まゆみ		11:00～12:00 泳法レッスン		11:40～12:30 ステップ50 清水	11:40～12:40 バランス コンディショニング (B,C)		11:30～12:25 ローハイ50 張替(沙)	11:30～12:30 バランス コンディショニング (B,C)	11:30～12:30 ローハイ50 栗原	11:10 ストレッチ 教室				
12	12:40～13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20～13:05 ボディパンプ45 山本(明)		12:10～12:50 流水健康クラス		12:40～13:20 やさしいステップ 半澤	12:45～13:15 CWORKX 内田		12:10～12:50 流水健康クラス	12:30～13:30 バランス コンディショニング ヨガ (B,Cヨガ)		12:10～12:50 流水健康クラス	12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)		12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:25～13:05 やさしいステップ maki		12:10～12:50 流水健康クラス		12:45～13:25 やさしいエアロ 清水		12:10～12:50 流水健康クラス		12:40～13:40 よさこい ソーラン まゆみ		13:10～13:50 アクア40				
13	13:55～14:45 ロー50 山本(明)	14:15～14:55 ボールピラティス まゆみ		14:10～14:50 アクア40	14:10～14:50 流水健康クラス	13:35～14:35 はじめてエアロ 半澤	13:35～14:05 美しく ビーチボール バレークラス		13:10～14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45～14:45 ボディ バランス 60 石塚	13:00～14:30 整体ヨガ (有料) 新川		13:40～14:00 下半身シェイプ	13:00～14:00 泳法 レッスン レッククラス	13:40～14:10 ダンス エアロ NAMI	14:10 maki		13:30～14:00 初めて バタフライキック		13:40～14:40 自力整体 風間	13:00 ～ 14:45 卓球フリー		13:55～14:40 ボディ パンプ45 張替(善)	14:00～14:40 マット ピラティス まゆみ	14:10 下半身 シェイプ うでシェイプ	14:25～14:55 膝・肩・股関節 機能改善				
14	15:00～16:00 ヨガ 小柳	15:15～16:15 橋名時 八段錦太極拳 渡邊				14:50～15:40 ロー50 半澤	14:30～15:30 シェイプ ダンス MIKAE			15:00～16:00 フラダンス リコ スタジオ	14:50～15:50 よさこい ソーラン まゆみ			14:30～15:20 ロー50 張替(善)	14:30～15:10 ストレッチ 沼尻		14:10～14:50 サーキット アクア40		14:55～15:45 ラテン50 SANA	15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳 岡田	15:10 ストレッチ ポール		15:00～16:00 ボディ コンバット 60 張替(善)	15:00～15:30 ZUMBA まゆみ	15:00～15:30 流水メンバ ー レッスン					
15	16:30～17:30 ジュニア テニス スクール	16:30 ～ 18:30 卓球フリー				16:30～17:30 ジュニア テニス スクール 青木				16:00 ～ 18:00 卓球フリー				16:00 ～ 18:30 卓球フリー		16:15～17:15 テクニク ボディ ジャム60 SANA		16:10 上半身 シェイプ		16:10 ～ 16:50 変更 CWORKX はじめて エアロ 内田	16:10 ～ 17:00 変更 アクア50		16:15～16:45 変更 後藤	16:20～16:50 変更 後藤	16:10 ～ 17:00 アクア50					
16	18:30～19:20 ローハイ50 半澤	19:05～20:05 橋名時 八段錦太極拳 櫻井				18:50～19:40 ロー50 後藤				18:40～19:30 ロー50 山本(明)	19:00～19:30 ZUMBA まゆみ		19:10～19:50 アクア40		19:00～19:30 ボディ パンプ30 荒井	19:50～20:50 ヨガ 山本(麻)		19:00～19:30 CWORKX 内田		17:30～18:30 ボディ パンプ60 荒井	18:10 お腹 シェイプ	18:10～18:50 アクア40		19:00～19:30 CWORKX 内田	19:00～20:00 泳法 レッスン トライクラス					
17	19:45～20:45 ボディ バランス60 石塚	20:20～21:00 やさしい エアロ 半澤		20:00～21:00 泳法 レッスン		20:00～20:40 やさしい エアロ 後藤	20:00～21:00 HIP HOP フリー スタイル MIKAE	20:10 ストレッチ ポール	20:00～21:00 泳法 レッスン マスターズ	20:40～21:25 ボディ コンバット 45 NAMI	20:45～21:35 パレットン 福山		21:00～22:00 泳法 レッスン	20:15～20:45 お腹 シェイプ	20:10～20:40 サーキット ウォーキング	20:10～20:50 流水健康 クラス		20:00～21:15 泳法 レッスン マスターズ	20:10～20:50 流水健康 クラス											
18	21:00～22:00 ボディ アタック60 NAMI	21:20～22:00 ピラティス 半澤		21:10～21:50 アクア40		21:00～22:00 ボディ パンプ60 張替(善)	21:00～21:50 ロー50 山本(明)	21:10 お腹 シェイプ	21:10～21:40 美しく ビーチボール バレークラス	21:40～22:10 ボディ アタック30 NAMI		21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 フレックス クッション	21:00～22:00 泳法 レッスン	21:10～21:55 ボディ コンバット 45 石井	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE														
19																														
20																														
21																														
22																														

担当は週替りとなります。
※青木、飯田、張替(沙)、栗原が
週替りで担当いたします。

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合もございます。予め、ご了承ください。
※🍷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。
※スイミングのレッスンにつきましては別紙「スイミングスケジュール」をご参照ください。

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
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
			ダンス系
			有料レッスン
			筋コンディショニング系