ジョイフルアスレティッククラブ守谷
２０１７年 １０月～ フィットネススケジュール ・ ２０１７年１０月～ スイミングスケジュール

火 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
10:20～11:05 ボディコンバット４５ 石井	10:20～11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:10 ラジオ体操		
11:25～12:25 ローー６０ 張替（沙）	11:25～12:05 やさしいステップ 沼尻	11:10 下半身シェイプ	10:30～11:10 アクア４０	
12:40～13:40 ヨガ 佐藤（成）	12:20～13:05 ボディバンプ４５ 25 山本（明）	12:10 ボールトレーニング	11:20～11:50 水中ウォーキング	12:10～12:50 流水健康クラス
13:55～14:45 ローー５０ 山本（明）	13:20～14:00 ローー４０ まゆみ	13:10 ウェーブストレッチ		13:00～14:00 泳法レッスン
15:00～16:00 ヨガ 小柳	14:15～14:55 ボールピラティス まゆみ	14:10 フレックスクッション	14:10～14:50 ファイティングアクア４０	14:10～14:50 流水健康クラス
	15:15～16:15 楊名時八段錦太極拳 渡邊			
16:30～17:30 ジュニアテニススクール	16:30～18:30 卓球フリー			
18:30～19:20 ローハイ５０ 半澤	19:05～20:05 楊名時八段錦太極拳 櫻井			
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	20:10 お腹シェイプ		20:00～21:00 泳法レッスン
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 ストレッチ教室		21:00～22:00 泳法レッスンマスターズ

水 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
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	10:10 ラジオ体操	10:20～10:50 アクア３０	10:20～11:00 流水健康クラス
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	11:10 ストレッチポール		11:00～12:00 泳法レッスン
12:40～13:20 やさしいステップ 半澤	12:45～13:15 ＣＸＷＯＲＸ 25 内田	12:10 お腹シェイプ		12:10～12:50 流水健康クラス
13:35～14:35 バランスコンディショニングヨガ（ＢＣヨガ） 青木	13:35～14:05 はじめてエアロ 半澤	13:10 ストレッチ教室	13:00～13:30 流水ウォーキング	12:10～12:55 スキンダイビング ※日程等別紙参照
14:50～15:40 ローー５０ 半澤	14:30～15:30 シェイプダンス ＭＩＫＡＥ	14:10 ウェーブストレッチ	13:35～14:05 楽しくビーチボールバレークラス	13:00～14:15 泳法レッスンマスターズ
	15:45～16:45 バランスコンディショニング（ＢＣ） 青木		14:10～14:50 アクア４０	
16:30～17:30 ジュニアテニススクール	17:15～18:45 卓球フリー			
18:50～19:40 ローー５０ 後藤			19:00～19:50 ファイティングアクア５０	
20:00～20:40 やさしいエアロ 後藤	19:45～20:45 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
21:00～22:00 ボディバンプ６０ 張替（善） 40	21:00～21:50 ローー５０ 山本（明）	21:10 お腹シェイプ	21:10～21:40 楽しくビーチボールバレークラス	20:00～21:00 泳法レッスンレッツクラス

木 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
10:20～11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20～11:05 ＺＵＭＢＡ ＳＡＮＡ	10:10 ラジオ体操	10:30～11:00 サーキットアクア３０	
11:20～12:10 ローー５０ 半澤	11:20～12:20 ジャズダンス 藤井	11:10 タオル体操		11:00～12:00 マタニティ
12:30～13:30 バランスコンディショニングヨガ（ＢＣヨガ） 青木	13:00～14:30 整体ヨガ（有料） 新川	12:10 お腹シェイプ		11:10～11:50 流水健康クラス
13:45～14:45 ボディバランス６０ 石塚	14:50～15:50 よさこいソーラン まゆみ	14:10 ストレッチ教室	13:40～14:00 お腹シェイプ	12:10～12:50 流水健康クラス
15:00～16:00 フラダンス リコスタジオ			14:10～14:50 アクア４０	13:00～14:00 泳法レッスンレッツクラス
	16:00～18:00 卓球フリー			
18:40～19:30 ローー５０ 山本（明）	19:00～19:30 ＺＵＭＢＡ まゆみ		19:10～19:50 アクア４０	
19:45～20:25 ローー４０ まゆみ	19:50～20:30 ベリーダンス入門 ※女性限定 Ｉｎａｍｉ	20:10 ストレッチ BC-body		20:00～21:00 泳法レッスン
20:40～21:25 ボディコンバット４５ ＮＡＭＩ				21:00～22:00 泳法レッスンマスターズ
21:40～22:10 ボディアタック３０ ＮＡＭＩ		21:10 フレックスクッション		

金 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
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	10:10 ラジオ体操	10:30～11:00 水中ウォーキング	
11:15～12:00 ボディバンプ４５ 40 山本（明）	11:25～12:05 マットピラティス まゆみ	11:10 フレックスクッション		11:00～12:00 泳法レッスン
12:20～13:20 ヨガ 佐藤（成）	12:25～13:05 やさしいステップ ｍａｋｉ	13:10 ストレッチ教室		12:10～12:50 流水健康クラス
13:40～14:10 ボディコンバット３０ ＮＡＭＩ	13:25～14:15 ダンスエアロ ｍａｋｉ	14:10 上半身シェイプ	13:30～14:00 初めて平泳ぎキック	13:00～14:15 泳法レッスンマスターズ
14:30～15:20 ローー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	
	16:00～18:30 卓球フリー			
19:00～19:30 ボディバンプ３０ 重松 40 NEW				
19:50～20:50 ヨガ 山本（麻）	20:15～20:45 ＣＸＷＯＲＸ 内田 25 NEW	20:10 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
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	21:10 ストレッチポール		

土 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
10:20～11:20 ヨガ 清水		10:10 ラジオ体操		
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（ＢＣ）			11:00～12:00 マタニティ
12:45～13:25 やさしいエアロ 清水	13:00～14:45 卓球フリー		13:10～13:50 アクア４０ NEW	12:10～12:50 流水健康クラス
13:40～14:40 自力整体 風間				
14:55～15:45 ラテン５０ ＳＡＮＡ	15:00～16:00 楊名時八段錦太極拳 岡田	15:10 ストレッチポール		
16:00～16:15 テクニック		16:10 上半身シェイプ		
16:15～17:15 ボディジャム６０ ＳＡＮＡ	17:20～18:20 ストリートダンス 桜井			
17:30～18:30 ボディバンプ６０ 大藤 40 NEW		18:10 お腹シェイプ	18:10～18:50 アクア４０	
19:00～19:30 ＣＸＷＯＲＸ 内田				19:00～20:00 泳法レッスン トライクラス
19:50～20:20 ボディコンバット３０ 石井				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

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。

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
10:20～11:20 バランスコンディショニングヨガ（ＢＣヨガ） 張替（沙）		10:10 ラジオ体操		
11:35～12:25 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（ＢＣ） 栗原	11:10 ストレッチ教室		
12:40～13:40 よさこいソーラン まゆみ			13:10～13:50 サーキットアクア４０	
13:55～14:40 ボディバンプ４５ 40 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	14:00～14:20 下半身シェイプ 14:25～14:55 膝・肩・股関節機能改善	
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
16:15～16:45 ＣＸＷＯＲＸ 内田	16:20～16:50 はじめてエアロ 後藤	16:10 お腹シェイプ	16:10～17:00 アクア５０	
17:10～18:00 ローー５０ 後藤	17:00～18:30 卓球フリー	17:10 フレックスクッション		

※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。マークに記載されている数字が定員数です。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 | 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