2017年9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

2017年　9月　3日(日)更新

月曜日

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			
10:30～11:20 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
11:45～12:35 ラテン50 高橋	定員35名 11:40～12:40 サーキットロー maki	12:10 ウェーブストレッチ	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級
定員55名 12:55～13:55 マット ピラティス 高橋	13:00～13:50 ZUMBA AKI		12:00～13:00 有料レッスン 最上級
			13:10～14:00 アクア50 坪井
14:10～15:00 健康体操 神原	定員30名 14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチポール	
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	
		16:10 ストレッチ	
18:20～19:10 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
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

火曜日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
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
10:30～11:10 やさしいラテンエアロ 冨山	10:30～11:30 ヨガ TOMOMI		10:30～11:30 有料レッスン 腰痛
11:30～12:30 オリジナルエアロ 横田	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
			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
12:50～13:50 バーオソル 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
定員40名 14:15～14:45 ボディパンプ30 大内	13:50～14:50 足裏健康法 橋本	14:10 ウェーブストレッチ	13:30～14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
			14:35～15:05 よ～い、ドン！
15:10～15:40 ボディコンバット30 大内	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 スキンダイビング
16:00～16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ			
18:25～19:15 スリムヨガ 薗部	18:30～19:10 ロー40 押野	19:10 ストレッチ	19:10～19:40 アクア30 後藤
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
定員40名 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	21:00～22:00 有料レッスン 最上級

水曜日

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			
10:30～11:20 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
11:45～12:45 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 お腹	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
13:10～14:00 サルササイズ 冨山	定員35名 13:10～13:55 ボディパンプ45 神田		12:10～13:00 アクア50 福田
			13:00～13:30 飛込み
			13:30～13:50 お腹シェイプ
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	14:10 ストレッチポール	14:00～14:30 楽しくビーチボール
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	
		16:10 ストレッチ	
	17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制		
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		
19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	定員35名 19:35～20:05 ボディパンプ30 大藤		19:10～19:50 グローブアクア40 坪井
	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
20:40～21:40 オリジナルエアロ 横田	21:25～22:25 【有料】ジャズダンス 成人スクール 谷島	21:10 ストレッチポール	21:10～21:40 楽しく水球クラス

木曜日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10:10～10:20 ラジオ体操			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		10:30～12:00 有料レッスン シンクロ
			10:40～11:20 ワクア40 中嶋
定員40名 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	11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
			11:30～11:50 骨盤ストレッチ
12:30～13:30 オリジナルヨガ 中川原	12:40～13:30 ラテン50 SANA		12:15～12:45 楽しくフィンスイム
13:45～14:00 テクニック	定員40名 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 初心クラス 初級～上級
14:00～15:00 ボディジャム60 SANA		14:10 ウェーブストレッチ 変更	14:40～15:10 アクア30 島添
15:15～16:15 フィットネスフラ 増田	15:15～15:45 ボディアタック30 阿部	15:10 バランス	
		16:10 ストレッチ	
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	19:10 お腹	18:50～19:20 グローブウォーキング
19:45～20:30 ボディコンバット45 羽富			19:25～19:55 初めてバタ足
定員40名 20:50～21:50 ボディパンプ60 大内		20:10 ストレッチ	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級

金曜日

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			
10:30～11:10 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
11:30～12:20 ロー50 SANA	11:30～12:30 入門 太極拳 神原	12:10 ストレッチポール	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
12:40～13:30 アロハシェイプ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	12:10～12:50 アクア40 松田
13:50～14:30 ロー40 佐々木	14:00～14:30 ポルドブラ 篠原		13:00～13:30 面かぶりクロール
14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 CXWORX 小倉	15:10 お腹	13:45～14:15 楽しくビーチボール
			14:20～14:50 初めてバタフライキック
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	16:10 ストレッチ	
17:00～18:00 アロハシェイプ 同好会 ※登録制			
18:20～19:10 アロハシェイプ50 佐々木	18:30～19:20 HIPHOP 船見	19:10 お腹	
19:30～20:15 ボディアタック45 小倉	19:40～20:40 リラックス整体 田川		
20:30～21:15 ボディコンバット45 阿部		21:10 ストレッチポール	20:00～21:00 有料レッスン 初級～上級 最上級
21:30～22:00 CXWORX 小倉			21:05～21:35 腰痛改善クラス

土曜日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10:10～10:20 ラジオ体操			
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 下半身シェイプ
定員55名 11:35～12:35 マット ピラティス 高橋	11:35～12:35 Tae Bo®注1 (タイボー60) MAIKO	12:10 ウェーブストレッチ	11:30～12:00 面かぶりクロール
			11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
定員40名 12:50～13:40 ステップ50 maki			
14:00～15:00 オリジナルエアロ maki			
15:20～16:20 オリジナルヨガ 中川原	15:00～16:00 【有料】フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:10 お腹	
定員40名 16:40～17:40 ボディパンプ60 神田	16:15～17:15 【有料】フラメンコ入門 成人スクール 橋本		
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
		19:10 ストレッチポール	19:00～20:00 有料レッスン 初級 中級 上級
			20:00～21:00 有料レッスン 最上級

日曜日

1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
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		
10:30～11:15 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		
11:35～12:35 アロハシェイプ60 佐々木	11:30～12:10 やさしいエアロ 後藤	12:10 ストレッチポール	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
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
13:45～14:45 ボディバランス60 大藤		14:10 ウェーブストレッチ	
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
16:15～16:45 CXWORX 小倉	16:40～18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制	17:10 ストレッチ	
17:10～18:25 オリジナルエアロ 押野			

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。

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。

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