

ジョイフルアスレティッククラブ土浦

	9月18日(月) 敬老の日				9月23日(土) 秋分の日				
	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	
10	10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10
	10:30～11:20 ロー50 maki	10:30～11:30 ヨガストレッチ 中嶋		10:30～11:00 水中 ウォーキング 熊谷	10:30～11:10 やさしいエアロ 高橋	10:30～11:20 ジャズストレッチ 谷島			
11	定員40名 11:40～12:40 サーキットロー maki	定員30名 11:50～12:30 ボールピラティス 中嶋			定員55名 11:30～12:30 マットピラティス 高橋			11:05～11:25 下半身シェイプ 菊田	11
								11:30～12:00 面かぶり クロール 菊田	
12					定員40名 12:50～13:40 ステップ50 maki	12:40～13:40 ヨガストレッチ 中嶋			12
13	13:00～13:40 やさしいエアロ 高橋			13:10～14:00 アクア50 坪井					13
	定員55名 14:00～15:00 マットピラティス 高橋			14:10～14:40 膝・肩・股関節 機能改善クラス 増渕	14:00～15:00 オリジナルエアロ maki	14:00～14:40 ボールピラティス 中嶋			
15									15
	15:30～16:30 ボディコンバット60 阿部				15:20～16:20 オリジナルヨガ 中川原				
16	定員40名 16:45～17:45 ボディステップ60 小倉				定員40名 16:45～17:45 ボディパンプ60 大内&大藤&神田				16
17									17
18	18:00～19:00 ボディアタック60 小倉 & 阿部				18:15～19:15 ボディコンバット60 大内 & 羽富 & 阿部			18:10～18:50 アクア40 堀内	18
19									19

<注意事項>

※都合により時間・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

📅 は、整理券配布クラスです。レッスン開始1時間前よりトレーニングジムカウンターにて配布させていただきます。道具を使うクラスになりますので、少し余裕を持ってお越しくださいませ。

🌿 は、運動強度、難易度が初心者様でもご利用・ご参加頂けるクラスです。

※第2スタジオで卓球フリー利用ご希望の場合は、スタジオの空き状況ご確認の上、メインフロントで受付をお願い致します。