

2017年12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

	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	整理券はフロントで配布します。 10:45~11:15 ボディ パンプ30 大藤		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	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 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。	10:30~11:15 ボディ コンバット45 羽富	10:30~11:20 やさしい ステップ 後藤(麻)																																																																																																																																																																																																										
	10:30~11:20 ロー50 maki				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 有料レッスンスキンダイビング	10:30~11:20 オリジナル エアロ maki				10:30~11:30 有料レッスン腰痛			10:30~11:10 やさしい エアロ SANA	10:30~11:20 健康体操 神原				10:30~11:30 Tae Bo®注1 (タイボ-60) MAIKO				10:30~11:20 ジャズ ストレッチ 谷島					10:30~11:15 ボディ コンバット45 羽富																																																																																																																																																																																																								
11	11:35~12:35 サーキット ロー maki	11:35~12:20 ボディ バランス45 大藤	12:10 ウェーブ ストレッチ	12:00~13:00 有料レッスン 最上級	11:30~12:30 オリジナル	11:50~12:30	12:10 ストレッチ ボール	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 オリジナル	11:50~12:30	12:10 お腹	12:10~13:00 ファイティング アクア50 福田	11:30~12:30 有料レッススマタニティ	11:40~12:10 はじめて ステップ ゆかり	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 入門 太極拳 神原	11:30~12:20 ロー50 SANA	11:30~12:30 初級 中級 上級 最上級	11:30~12:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	11:30~12:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	11:50~12:50 マット ピラティス MAIKO	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	12:10 ウェーブ ストレッチ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	12:10 ストレッチ ボール	12:00~12:30 初めて パタ足																																																																																																																																																																																																												
	12:55~13:55 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ) 週替担当者	13:00~13:50 ZUMBA AKI			13:10~14:00 アクア50 坪井	12:50~13:50 バーオソル		13:00~13:30 はじめて エアロ 久保田	13:10~13:55 ボディ パンプ45 神田	13:30~13:50 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 富山	13:30~13:50 お腹シェイプ	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 (BC) 張替	13:30~14:30 有料レッスン	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	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 maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki	13:00~13:30 面かぶり クロール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:45~14:15 楽しく ビーチボール maki

☆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

※月曜日、木曜日バランスコンディショニングヨガ(BCヨガ)の担当は週替となります。別紙にて担当をご確認ください。