

ジョイフルアスレティッククラブ守谷
2018年 1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	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			10:10 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			
	10:20～11:05 ボディ コンバット 4 5	10:20～11:00 やさしい エアロ 沼尻		10:30～11:10 アクア4 0		10:20～11:10 ローハイ 5 0	10:20～11:05 ベルビック ストレッチ 石塚		10:20～10:50 アクア3 0	10:20～11:00 流水健康 クラス	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3 0	10:20～11:10 やさしい エアロ 山本(明)	10:20～11:10 ローハイ 5 0		10:30～11:00 水中 ウォーキング		10:20～11:20 ヨガ	10:20～11:20 清水	10:20～11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)		10:20～11:20 張替(沙)	10:20～11:20 バランス コンディショニング (BC)		10:20～11:20 張替(沙)	10:20～11:20 バランス コンディショニング (BC)		10				
11	石井		11:10 下半身 シェイプ					11:10 ストレッチ ボール					11:10 タオル体操		11:00～12:00 マタニティ		10:55～11:25 ユーバウンド			11:00～12:00 マタニティ		11:10 ストレッチ 教室			11:35～12:25 ローハイ 5 0	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)		11:30～12:30 張替(沙)	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)		11			
	11:25～12:25 ロー6 0	11:25～12:05 やさしい ステップ 沼尻		11:20～11:50 流水 ウォーキング		11:30～12:15 ボディ バランス 4 5	11:20～12:30 クラシック バレエ			11:20～12:00 泳法 レッスン	11:20～12:10 ロー5 0 半澤	11:20～12:20 ジャズ ダンス		11:10～11:50 流水健康 クラス	11:15～12:00 ボディ パンプ4 5	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 5 0	10:55～11:25 ユーバウンド		11:35～12:25 ローハイ 5 0	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)		11:30～12:30 張替(沙)	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)		11				
12	張替(沙)		12:10 ボール トレーニング		12:10～12:50 流水健康 クラス		石塚	12:10 お腹 シェイプ		12:10～12:50 流水健康 クラス		山下	12:10 お腹 シェイプ		12:10～12:50 流水健康 クラス				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	11:40～12:40 バランス コンディショニング (BC)		12:40～13:40 よさこい ソーラン まゆみ	12:40～13:40 バランス コンディショニング (BC)		12:40～13:40 よさこい ソーラン まゆみ	12:40～13:40 バランス コンディショニング (BC)		12				
	12:40～13:40 ヨガ	ボディ パンプ4 5				12:40～13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45～13:15 CXWORX	13:10 ストレッチ 教室	13:00～13:30 水中 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	12:30～13:30 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	13:00～14:30 整体ヨガ (有料)	13:40～14:00 お腹シェイプ	13:00～14:00 泳法 レッスン レッククラス	12:20～13:20 ヨガ	12:25～13:05 やさしい ステップ maki		13:30～14:00 初めて 背面キック		12:10～12:50 流水健康 クラス		12:45～13:25 やさしい エアロ 清水	担当は週替りとなります。 ※青木、飯田、張替(沙)、栗原 が	13:10～13:50 アクア4 0	12:40～13:40 よさこい ソーラン まゆみ	14:00～14:45 ボディ パンプ4 5	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	13:10～13:50 サーキット アクア4 0	13			
13	佐藤(成)	山本(明)	13:10 ウェーブ ストレッチ		13:00～14:00 泳法 レッスン	13:35～14:35 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	13:35～14:05 はじめて エアロ 半澤	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:10～14:50 アクア4 0	13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45～14:45 ボディ バランス 6 0	新川	14:10 ストレッチ 教室	14:10～14:50 アクア4 0		13:40～14:10 ダンス エアロ maki		13:30～14:00 初めて 背面キック		13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ		13:40～14:40 自力整体	13:00 ～ 14:45 卓球フリー		14:00～14:45 ボディ パンプ4 5	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	13:10～13:50 サーキット アクア4 0	13				
14	ロー5 0	ボール ピラティス	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4 0	14:10～14:50 流水健康 クラス	青木	14:30～15:30 シェイプ ダンス		14:10～14:50 アクア4 0		石塚		14:10 ストレッチ 教室	14:10～14:50 アクア4 0		14:30～15:20 ロー5 0	14:30～15:10 ストレッチ 沼尻		14:10～14:50 サーキット アクア4 0		14:55～15:45 ラテン5 0	15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳		14:25～14:55 下半身 シェイプ	14:00～14:45 ボディ パンプ4 5	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	14				
	まゆみ					14:50～15:40 ロー5 0 半澤	15:45～16:45 バランス コンディショニング (BC)				15:00～16:00 フラダンス	14:50～15:50 よさこい ソーラン まゆみ			15:40～16:10 ユーバウンド						14:55～15:45 ラテン5 0	15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳		14:25～14:55 下半身 シェイプ	14:00～14:45 ボディ パンプ4 5	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	14				
15		15:15～16:15 橋名時 八段錦太極拳																				15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳			15:00～16:00 ボディ コンバット 6 0	15:00～15:30 ZUMBA		15:00～15:30 まゆみ	15:00～15:30 流水メンバ ー レッスン	15				
		渡邊																				15:00～16:00 橋名時 八段錦太極拳			15:00～16:00 ボディ コンバット 6 0	15:00～15:30 ZUMBA		15:00～15:30 まゆみ	15:00～15:30 流水メンバ ー レッスン	15				
16	ジュニア テニス スクール					16:30～17:30 ジュニア テニス スクール	栗原															16:15～16:45 CXWORX	16:10 お腹 シェイプ	16:10～17:00 アクア5 0		16:15～16:45 CXWORX	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5 0		16			
	16:30 ～ 18:30 卓球フリー																					16:15～16:45 CXWORX	16:10 お腹 シェイプ	16:10～17:00 アクア5 0		16:15～16:45 CXWORX	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5 0		16			
17						17:15 ～ 18:45 卓球フリー																17:10 フレックス クッション			17:10～18:00 ロー5 0 後藤	17:00 ～ 18:30 卓球フリー		17:10 フレックス クッション			17			
18																						17:10 フレックス クッション			17:10～18:00 ロー5 0 後藤	17:00 ～ 18:30 卓球フリー		17:10 フレックス クッション			18			
	18:30～19:20 ローハイ 5 0					18:50～19:40 ロー5 0					18:40～19:30 ロー5 0	山本(明)		19:00～19:30 ZUMBA		19:00～19:30 ボディ パンプ3 0		19:10 ストレッチ BC-body			19:00～19:30 CXWORX			19:00～19:30 CXWORX		19:00～19:30 ボディ コンバット 6 0	19:00～19:30 CXWORX		19:00～20:00 泳法 レッスン トライクラス		18			
19	半澤	19:05～20:05 橋名時 八段錦太極拳							19:00～19:50 ファイティ ング アクア5 0					19:10～19:50 アクア4 0		鎌田										19:00～19:30 CXWORX		19:00～19:30 ボディ コンバット 6 0	19:00～19:30 CXWORX		19:00～20:00 泳法 レッスン トライクラス		19	
	19:45～20:45 ボディ パンプ6 0	櫻井			20:00～21:00 泳法 レッスン	20:00～20:40 HIP HOP フリー スタイル	20:10 ストレッチ ボール		20:00～21:00 泳法 レッスン マスターズ		19:45～20:25 ロー4 0 まゆみ	19:50～20:30 ベリーダンス 入門	20:10 ストレッチ	20:00～21:00 泳法 レッスン	19:50～20:50 ヨガ		20:15～20:45 CXWORX		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				19:50～20:20 ボディ コンバット 3 0		19:50～20:20 ボディ コンバット 3 0		20:00～21:15 泳法 レッスン マスターズ		20:00～21:15 泳法 レッスン マスターズ		19		
20	鎌田	20:20～21:00 やさしい エアロ 半澤	20:10 お腹 シェイプ			後藤	MIKAE				20:40～21:10 ボディ コンバット3 0	20:50～21:20 ボディ パンプ3 0	21:10 ストレッチ ボール	21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	山本(麻)	内田									20:10～20:50 流水健康 クラス		20:10～20:50 ボディ コンバット 3 0		20:10～20:50 流水健康 クラス		20:10～20:50 流水健康 クラス		20	
	21:00～22:00 ボディ アタック 6 0	21:20～22:00 ピラティス	21:10 ストレッチ 教室		21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ボディ コンバット 6 0	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 マスターズ				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10～21:55 ボディ コンバット 4 5	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス	21:10 ストレッチ ボール							20:10～20:50 流水健康 クラス		20:10～20:50 ボディ コンバット 3 0		20:10～20:50 流水健康 クラス		20:10～20:50 流水健康 クラス		20		
21	NAMI	半澤				張替(善)	山本(明)				NAMI	ユバウンド	20		石井	MIKAE										20:10～20:50 流水健康 クラス		20:10～20:50 ボディ コンバット 3 0		20:10～20:50 流水健康 クラス		20:10～20:50 流水健康 クラス		21
22																																	22	

※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。

※ 緑 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。

※ 黄 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	