

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2018年3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		
		10:20~11:05 ボディコンバット45	10:20~11:00 やさしいエアロ沼尻		10:30~11:10 アクア40		10:20~11:10 ローハイ50	10:20~11:05 ベルビクストレッチ		10:20~10:50 アクア30	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		10:30~11:00 サーキットアクア30		10:20~11:00 やさしいエアロ山本(明)	10:20~11:10 ローハイ50		10:30~11:00 水中ウォーキング		10:20~11:20 ヨガ	10:20~11:20 清水		10:55~11:25 ユーバウンド				10:20~11:20 バランスコンディショニングヨガ(B,Cヨガ)		
11				11:10 下半身シェイブ					11:10 ストレッチポール					11:10 タオル体操					11:10 フレックスクッション					11:10 ストレッチポール					11:10 ストレッチポール		
		11:25~12:25 ロー60	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45	11:20~12:30 クラシックバレエ			11:00~12:00 泳法レッスン	11:20~12:10 ロー50	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 マタニティ	11:25~12:05 ボディパンプ45	11:25~12:05 マットピラティス			11:00~12:00 泳法レッスン	11:40~12:30 ステップ50	11:40~12:40 NAM I			11:35~12:25 ローハイ50	11:30~12:30 バランスコンディショニング(B,C)				
12				12:10 ボールトレーニング					12:10 お腹シェイブ					12:10 お腹シェイブ					12:10 ストレッチ教室					12:10 ストレッチ教室					12:10 ストレッチ教室		
		12:20~13:05 ボディパンプ45			12:10~12:50 流水健康クラス		12:40~13:20 やさしいステップ半澤	12:45~13:15 C X W O R X		12:10~12:50 流水健康クラス	12:10~12:55 スキンダイビング※日程等別紙参照	12:20~13:20 ヨガ	12:25~13:05 やさしいステップ m a k i		12:10~12:50 流水健康クラス	12:20~13:20 ヨガ	12:20~13:20 ボディコンバット30	12:25~13:05 ダンスエアロ		13:30~14:00 初めて平泳ぎキック		12:45~13:25 やさしいエアロ清水	12:45~13:25 ヨガ		13:00~14:15 泳法レッスンマスターズ	12:10~12:50 流水健康クラス	12:40~13:40 よさこいソーラン	12:40~13:40 まゆみ			
13				13:10 ウェーブストレッチ					13:10 ストレッチ教室					13:10 ストレッチ教室					13:10 ストレッチ教室					13:10 ストレッチ教室					13:10 ストレッチ教室		
		13:20~14:00 ロー40	13:20~14:00 まゆみ		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(B,Cヨガ)	13:35~14:05 はじめてエアロ		13:35~14:05 楽しくビーチボールハレークラス	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60	13:45~14:45 新川		13:40~14:00 お腹シェイブ	13:40~14:10 ダンスエアロ	13:40~14:10 ボディコンバット30	13:40~14:10 NAM I		14:10~14:50 上半身シェイブ		13:40~14:40 自力整体	13:40~14:40 風間		14:10~14:50 卓球フリー	14:00~14:45 ボディパンプ45	14:00~14:40 マットピラティスマゆみ				
14				14:10 フレックスクッション					14:10 ウェーブストレッチ					14:10 ストレッチ教室					14:10 上半身シェイブ					14:10 上半身シェイブ					14:10 下半身シェイブ		
		14:15~14:55 ボールピラティスマゆみ		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		14:30~15:30 青木	14:30~15:30 シェイブダンス		14:30~15:30 アクア40	14:30~15:30 泳法レッスン	14:50~15:40 ロー50	14:50~15:50 新川		14:10~14:50 アクア40	14:30~15:20 ロー50	14:30~15:20 ロー50	14:30~15:10 ストレッチ		14:10~14:50 サーキットアクア40		14:55~15:45 ラテン50	14:55~15:45 SANA		15:00~16:00 橋名時八段錦太極拳	14:40~14:45 ボディパンプ45	14:40~14:40 マットピラティスマゆみ				
15				15:15~16:15 橋名時八段錦太極拳					15:15~16:15 橋名時八段錦太極拳					15:15~16:15 橋名時八段錦太極拳					15:15~16:15 橋名時八段錦太極拳					15:15~16:15 橋名時八段錦太極拳					15:15~16:15 橋名時八段錦太極拳		
				16:30~17:30 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					16:30~17:30 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					16:30~17:30 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		
16				16:30~17:30 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					16:30~17:30 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					16:30~17:30 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		
				17:15~18:45 卓球フリー					17:15~18:45 卓球フリー					17:15~18:45 卓球フリー					17:15~18:45 卓球フリー					17:15~18:45 卓球フリー					17:15~18:45 卓球フリー		
17				17:30~18:30 ボディパンプ60					17:30~18:30 ボディパンプ60					17:30~18:30 ボディパンプ60					17:30~18:30 ボディパンプ60					17:30~18:30 ボディパンプ60					17:30~18:30 ボディパンプ60		
				18:30~19:20 ローハイ50					18:30~19:20 ローハイ50					18:30~19:20 ローハイ50					18:30~19:20 ローハイ50					18:30~19:20 ローハイ50					18:30~19:20 ローハイ50		
18				19:05~20:05 橋名時八段錦太極拳					19:05~20:05 橋名時八段錦太極拳					19:05~20:05 橋名時八段錦太極拳					19:05~20:05 橋名時八段錦太極拳					19:05~20:05 橋名時八段錦太極拳					19:05~20:05 橋名時八段錦太極拳		
				19:45~20:45 ボディパンプ60					19:45~20:45 ボディパンプ60					19:45~20:45 ボディパンプ60					19:45~20:45 ボディパンプ60					19:45~20:45 ボディパンプ60					19:45~20:45 ボディパンプ60		
19				20:00~21:00 泳法レッスン					20:00~21:00 泳法レッスン					20:00~21:00 泳法レッスン					20:00~21:00 泳法レッスン					20:00~21:00 泳法レッスン					20:00~21:00 泳法レッスン		
				20:20~21:00 やさしいエアロ半澤					20:20~21:00 やさしいエアロ半澤					20:20~21:00 やさしいエアロ半澤					20:20~21:00 やさしいエアロ半澤					20:20~21:00 やさしいエアロ半澤					20:20~21:00 やさしいエアロ半澤		
20				21:00~22:00 ボディコンバット60					21:00~22:00 ボディコンバット60					21:00~22:00 ボディコンバット60					21:00~22:00 ボディコンバット60					21:00~22:00 ボディコンバット60					21:00~22:00 ボディコンバット60		
				21:20~22:00 ピラティスマゆみ					21:20~22:00 ピラティスマゆみ					21:20~22:00 ピラティスマゆみ					21:20~22:00 ピラティスマゆみ					21:20~22:00 ピラティスマゆみ					21:20~22:00 ピラティスマゆみ		
21				21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					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 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					21:00~22:00 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					21:00~22:00 泳法レッスンマスターズ		
22				21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					21:10 ストレッチ教室					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 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					21:00~22:00 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					21:00~22:00 泳法レッスンマスターズ		

担当は週替りとなります。
※青木、飯田、張替(沙)、栗原が週替り担当いたします。

※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。