

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2018年4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	ボディコンバット45	やさしいエアロ 沼尻				ローハイ50 清水	ベルビクストレッチ 石塚		アクア30	流水健康クラス	やさしいエアロ 半澤	ZUMBA SANA		サーキットアクア30	変更	やさしいエアロ 山本(明)	ローハイ50 まゆみ		水中ウォーキング	変更	ヨガ					ヨガ				
11	ロー60	やさしいステップ 沼尻				ボディバランス45	クラシックバレエ			泳法レッスン	ロー50 半澤	ジャズダンス 藤井		流水健康クラス	マタニティ	ボディパンパ45	マットピラティス まゆみ			泳法レッスン	ユーバウンド	清水				マタニティ				
12	ヨガ	ボディパンパ45				ヨガ	やさしいステップ 半澤			流水健康クラス	ヨガ			流水健康クラス	流水健康クラス	ヨガ	やさしいステップ maki			流水健康クラス						ヨガ				
13	ロー50	ボールピラティス まゆみ				泳法レッスン	NEW			泳法レッスン	ボディバランス60	整体ヨガ(有料)		泳法 レッスン	変更	ヨガ	佐藤(成)			泳法 レッスン	やさしいエアロ 清水					やさしいエアロ 清水				
14	ロー50	ボールピラティス まゆみ				流水健康クラス	仲川			流水健康クラス	ボディバランス60	新川		アクア40		NAMI	maki			アクア40	自力整体	風間				マットピラティス まゆみ				
15	横名時 八段錦太極拳	変更				ロー50	MIKAE			ロー50	フラダンス	よさこいソーラン		リコスタジオ		ロー50	張替(善)			ロー50	ラテン50	SANA				ボディコンバット60	ZUMBA			
16	ジュニアテニススクール					ジュニアテニススクール	栗原									NAMI					テクニク	ボディジャム60				CXWORX	はじめてエアロ			
17																					ボディパンパ60	ストリートダンス				ロー50	後藤			
18	ロー50	変更				ロー50	後藤(麻)				ロー50	山本(明)																		
19																														
20	ボディパンパ60					泳法レッスン					泳法レッスン					ヨガ	山本(麻)									泳法 レッスン				
21	ボディアタック60	ピラティス				泳法 レッスン					泳法 レッスン					泳法 レッスン										流水健康クラス				
22																														

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合がございます。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で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。

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	