

ジョイフルアスレティッククラブ守谷
2018年 7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	10:20～11:05 ボディ コンバット45	10:20～11:00 やさしい エアロ 沼尻	10:10 ラジオ体操	10:30～11:10 アクア40		10:20～11:10 ベルビク ストレッチ	変更	10:10 ラジオ体操	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 SANA	10:10 ラジオ体操	10:20～10:50 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 まゆみ	10:10 ラジオ体操	10:30～11:00 水中 ウォーキング	変更	※10:10より 整理券配布 10:40～11:10 ユーバウンド NAMI	10:20～11:20 ヨガ 清水			11:00～12:00 マタニティ	10:20～11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	10:10 ラジオ体操			10			
11	11:25～12:25 ロー60	11:25～12:05 やさしい ステップ 沼尻	11:10 ストレッチ ボール	11:20～11:50 流水 ウォーキング		11:30～12:15 ボディ バランス 45	変更	11:10 下半身 シェイプ		11:00～12:00 泳法 レッスン	11:20～12:10 ロー50 半澤	11:20～12:20 ジャズ ダンス 藤井	11:10 タオル体操	11:10～11:50 ボディ パンプ45		11:15～12:00 ポディ パンプ45 山本(明)	11:25～12:05 マット ピラティス まゆみ	11:10 フレックス クッション		11:00～12:00 泳法 レッスン	ユーバウンド NAMI	11:40～12:30 ステップ 50 清水	11:40～12:40 バランス コンディショニング (BC)		11:00～12:00 マタニティ	11:35～12:25 ローハイ 50 張替	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)	11:10 ストレッチ 膝蓋		11			
12	12:40～13:40 ヨガ	12:20～13:05 ボディ パンプ45	12:10 ボール トレーニング		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		12:10 お腹 シェイプ		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:30～13:30 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)			12:10～12:50 流水健康 クラス		12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:35～13:15 やさしい ステップ ma k i	12:10 タオル体操	変更	12:10～12:50 流水健康 クラス		12:45～13:25 やさしい エアロ 清水			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		13:10～13:50 アクア40		12			
13	13:55～14:45 ロー50	14:15～14:55 ボール ピラティス まゆみ	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:20～14:00 ロー40 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 ピラティス (BCピラティス)	13:10 ストレッチ 膝蓋	13:10 下半身 シェイプ	13:00～13:30 グループ 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	13:00～14:30 整体ヨガ (有料) 新川		13:40～14:00 下半身 シェイプ	13:00～14:00 泳法 レッスン レッツクラス		13:35～14:25 ダンス エアロ ma k i	変更	13:10 ストレッチ 膝蓋		13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ		13:40～14:40 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	13:00 ～ 14:45 卓球フリー		14:00～15:00 ボディ パンプ60 木村	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 うでシェイプ		13			
14	15:00～16:00 横名時 八段錦太極拳 渡邊		14:10 フレックス クッション	14:10～14:40 アクア30	14:10～14:50 流水健康 クラス	14:30～15:30 シェイプ ダンス MIKAE		14:10 ウェーブ ストレッチ	14:10～14:50 アクア40		14:50～15:40 ロー50 半澤	14:50～15:50 よさこい ソーラン まゆみ		14:10 ストレッチ 膝蓋	14:10～14:50 アクア40		14:30～15:10 ストレッチ 沼尻	14:10 上半身 シェイプ	14:10～14:50 サーキット アクア40		14:55～15:45 ラテン50 SANA	15:00～16:00 横名時 八段錦太極拳	15:10 ストレッチ ボール	変更	15:00～15:30 ZUMBA まゆみ	15:15～16:00 ボディ コンバット45 担当: 週替り	14:25～14:55 膝・肩・股関節 機能改善	15:00～15:30 流水メンバー レッスン		14			
15	16:30～17:30 ジュニア テニス スクール	16:30 ～ 18:30 卓球フリー				16:30～17:30 ジュニア テニス スクール						16:00 ～ 18:00 卓球フリー					16:00 ～ 18:30 卓球フリー					16:10 上半身 シェイプ			16:15～16:45 CXWORX 内田	16:20～16:50 はじめて エアロ 後藤(麻)	16:10 お腹 シェイプ	16:10～17:00 アクア50			15		
16	18:30～19:20 ロー50	19:05～20:05 横名時 八段錦太極拳				18:50～19:40 ロー50 後藤(麻)								18:40～19:30 ロー50 山本(明)	19:00～19:40 やさしい エアロ まゆみ		19:00～19:30 バランス コンディショニング ストレッチ (BCストレッチ)	変更			18:00～18:30 ボディ コンバット30 石井	18:10 お腹 シェイプ			17:10～18:00 ロー50 後藤(麻)	17:00 ～ 18:30 卓球フリー					16		
17	19:45～20:45 ボディ パンプ60	20:20～21:00 やさしい エアロ 半澤	20:10 お腹 シェイプ		20:00～21:00 泳法 レッスン	19:45～20:45 HIP HOP フリー スタイル MIKAE		20:10 フレックス クッション	20:00～21:00 泳法 レッスン トライクラス		19:50～20:20 ボディ パンプ30 木村	19:55～20:25 ZUMBA まゆみ	20:10 ストレッチ	20:00～21:00 泳法 レッスン		19:50～20:50 ヨガ 山本(麻)	20:15～20:45 CXWORX 内田			20:10 お腹 シェイプ	20:10～20:40 アクア30	20:10～20:50 流水健康 クラス			19:00～20:00 泳法 レッスン レッツクラス	20:00～21:15 泳法 レッスン マスターズ					17		
18	21:00～22:00 ボディ アタック 60 NAMI	21:20～22:00 ピラティス 半澤	21:10 ストレッチ ボール	変更	21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～21:50 ロー50 山本(明)		21:10 お腹 シェイプ	21:10～21:40 楽しく ビーチボール パレークラス	20:00～21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:25～21:55 ユーバウンド NAMI	21:10 フレックス クッション	21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ		21:15～22:00 ボディ パンプ45 鎌田	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE				21:10 ストレッチ ボール											18		
19																																	19
20																																	20
21																																	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。
※ 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。
(土曜日10:40～ユーバウンドのクラスは、10:10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	