

2018年7月～9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			
10:10～10:20 ストレッチ	整理券はフロントで配布します。			10:10～10:20 ラジオ体操	整理券はフロントで配布します。			10:30～11:30 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				10:10～10:20 ストレッチ				10:10～10:20 ラジオ体操	整理券はフロントで配布します。			10:10～10:20 ラジオ体操	整理券はフロントで配布します。				
10:30～11:20 ダンスエアロ	10:30～11:00 ボディパンプ30 重松			10:30～11:00 グローブ ウォーキング	10:30～11:10 やさしい ラテンエアロ 富山	10:30～11:30 ヨガ		10:30～11:30 有料レッスン 腰痛	10:30～11:20 ロー50	10:30～11:30 アルファ リラックス 体操 橋詰	10:30～11:00 水中 ウォーキング 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級			10:30～11:20 オリジナル エアロ maki	10:45～11:15 はじめて エアロ ゆかり	10:30～11:30 有料レッスン シンクロ	10:30～11:10 やさしい エアロ SANA	10:30～11:20 健康体操 神原	10:30～11:00 水中 ウォーキング 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級			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	11:00～11:30 お楽しみ ウォーキング 11:35～12:05 初めてバタ足		10:30～11:15 ボディ コンバット45 羽富	10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)			
11:15～11:45 定員20名 ユーバウンド30 大藤	11:15～11:45 ユーバウンド30 大藤			11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級	11:30～12:30 オリジナル	11:50～12:30 TOMOMI		11:30～12:30 有料レッスン マタニティ	11:45～12:45 高橋 変更	11:45～12:45 マット オリジナル	11:40～12:10 骨盤ストレッチ 12:00～12:40 ウォーキング アクア40 中嶋			11:40～12:10 はじめて ステップ ゆかり	11:40～12:10 ボディ コンバット30 阿部	11:30～12:30 有料レッス マタニティ	11:30～11:50 骨盤ストレッチ 12:15～12:45 初めてバタ足	11:30～12:30 入門 太極拳 神原	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級			11:40～12:20 やさしい エアロ 高橋	11:30～12:30 初めてバタ足	11:35～12:35 アロハ シェイプ60 佐々木	11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)	12:10 ストレッチ ボール	12:00～12:30 面かぶり クロール			
12:00～12:45 ロー ピラティス	12:00～12:45 やさしい ピラティス 高橋	12:10 ストレッチ	12:00～13:00 有料レッスン 最上級	12:50～13:50 バーオソル	13:00～13:30 はじめて エアロ			12:45～13:05 かなづちさん	13:10～14:00 サルササイズ 富山	13:10～13:55 ボディ パンプ45 大藤	13:00～13:30 ヨガ 飛込み 中川原			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)	13:30～14:30 有料レッスン	13:50～14:30 ロー40 佐々木	14:00～14:30 ポルドブラ 篠原	13:00～13:30 楽しく フインスイム			13:45～14:15 楽しく ビーチボール maki	14:15～15:15 オリジナル エアロ maki	15:00～16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:15～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:15～16:00 シバム45 塚本	16:00～16:40 アクア40 菊田			
12:55～13:55 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ)	13:00～13:50 ZUMBA AKI			13:10～14:00 アクア50 坪井	13:50～14:50 足裏健康法			14:35～15:05 よ～い、ドン！	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制				15:15～16:15 バランス コンディショ ニング (BC)	15:15～16:15 ボディ ジャム60 SANA	15:10 お腹	16:00～17:00 【有料】 フラダンス 成人スクール 佐々木	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井				16:15～17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内	17:10 ストレッチ	17:10 ダンス 同好会 ※登録制					
14:10～15:00 健康体操 神原	14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋			15:15～15:45 ボディ コンバット30 大内	15:30～16:30 【有料】 ベリーダンス 成人スクール アベハ			15:00～16:00 スキン ダイビング	15:20～16:05 ボディ バランス45 大内	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原				14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X WORX 羽富				14:20～14:50 初めて 背泳ぎキック	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:15～16:00 シバム45 塚本	16:00～16:40 アクア40 菊田					
15:15～16:15 武術 太極拳 神原	15:10～16:00 リズム& ストレッチ 中嶋	15:10 お腹			16:00～16:40 リラックス ストレッチ ジムスタッフ			15:00～16:00 スキン ダイビング	15:20～16:05 ボディ バランス45 大内	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原				14:00～14:30 楽しく ビーチボール	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X WORX 羽富				14:20～14:50 初めて 背泳ぎキック	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:15～16:00 シバム45 塚本	16:00～16:40 アクア40 菊田					
16:00～16:40 リラックス ストレッチ ジムスタッフ	16:10 ストレッチ			16:00～16:40 リラックス ストレッチ ジムスタッフ	16:10 ストレッチ			16:10 ストレッチ	17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制				15:15～16:15 バランス コンディショ ニング (BC)	15:15～16:15 ボディ ジャム60 SANA	15:10 お腹	16:00～17:00 【有料】 フラダンス 成人スクール 佐々木	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井				16:15～17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内	17:10 ストレッチ	17:10 ダンス 同好会 ※登録制						
18:30～19:15 シバム45 塚本	定員20名 18:45～19:30 ユーバウンド 45 阿部	19:10 お腹			18:25～19:15 スリムヨガ 蘭部	18:30～19:10 ロー40 押野	19:10 ストレッチ		19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:10～19:50 お楽しみ アクア40 島添			19:45～20:30 ボディ コンバット45 羽富	19:50～20:20 C X WORX 重松	19:25～19:55 サーキット ウォーキング	19:30～20:15 ボディ アタック45 小倉	19:40～20:40 リラックス 整体 田川	19:25～19:55 サーキット ウォーキング			19:45～20:45 ボディ バランス60 大内	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級		
19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原	19:45～20:30 ボディ アタック45 阿部			19:30～20:10 アクア40 新宮	19:30～20:30 ボディ リセット 押野			20:00～21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00～21:00 有料レッスン スキンダイビング	20:25～21:15 ジャズ ストレッチ 谷島	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級			20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級			20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級			
20:35～21:35 ロー60 篠原	20:45～21:45 太極拳 米山	21:10 ストレッチ ボール			20:45～21:45 ボディ ステップ60 小倉	20:50～21:20 ユーバウンド 30 大藤	21:10 ウェーブ ストレッチ		21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:25～22:25 ジャズダンス 成人スクール 谷島	21:00～22:00 有料レッスン 最上級			21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級			21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級	21:00～22:00 有料レッスン 最上級		
変更				NEW				クラスは、時間、インストラクター、スタジオが変更になっているクラスです。				はレッスンが初めての方や、体力に自信のない方でもご参加いただけるクラスです。				は整理券が必要になります。3階トレジムカウンターにて1時間前より配布します。														
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				同好会						
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														

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

※月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。