2018年8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

1スタジオ
- 10:10～10:20 ストレッチ
- 10:30～11:20 ダンスエアロ maki
- 11:35～12:35 サーキットロー maki
- 12:55～13:55 バランスコンディショニングヨガ（BCヨガ） 週替担当者
- 14:10～15:00 健康体操 神原
- 15:15～16:15 武術 太極拳 神原
- 18:30～19:15 シバム45 塚本
- 19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原
- 20:35～21:35 ロー60 篠原

2スタジオ
- 定員35名 10:30～11:00 ボディバンプ30 重松 ※整理券はフロントで配布します。
- 定員20名 11:15～11:45 ユーバウンド30 大藤
- 定員40名 12:00～12:45 やさしいピラティス 高橋
- 13:00～13:45 シバム45 塚本 変更
- 定員30名 14:10～14:50 ボールピラティス 中嶋
- 15:10～16:00 リズム＆ストレッチ 中嶋
- 定員20名 18:45～19:30 ユーバウンド45 阿部
- 19:45～20:30 ボディアタック45 阿部
- 20:45～21:45 太極拳 米山

ショート
- 12:10 ストレッチ BC鈴木
- 14:10 ストレッチポール
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 お腹
- 21:10 ストレッチポール

スイミング
- 10:30～11:00 グローブウォーキング
- 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級
- 12:00～13:00 有料レッスン 最上級
- 13:10～14:00 アクア50 坪井
- 19:30～20:10 アクア40 新宮
- 20:15～20:45 面かぶりクロール

火曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:10 やさしいラテンエアロ 冨山
- 11:30～12:30 オリジナルエアロ 横田
- 12:50～13:50 パーオソル 野尻
- 14:10～14:55 ボディバンプ45 大内
- 15:15～15:45 ボディコンバット30 大内
- 16:00～16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ
- 18:25～19:15 スリムヨガ 薗部
- 19:30～20:30 ボディリセット 押野
- 20:45～21:45 ボディステップ60 小倉

2スタジオ
- 定員40名 10:30～11:30 ヨガ TOMOMI ※整理券はフロントで配布します。
- 11:50～12:30 バレトン TOMOMI
- 13:00～13:30 はじめてエアロ 久保田
- 13:50～14:50 足裏健康法 橋本
- 15:30～16:30 【有料】ベリーダンス 成人スクール アベハ
- 18:30～19:10 ロー40 押野
- 19:40～20:30 ローハイ50 maki
- 定員20名 20:50～21:20 ユーバウンド30 大藤

ショート
- 12:10 ストレッチ BC鈴木
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 15:10 お腹
- 19:10 ストレッチ
- 21:10 ウェーブストレッチ

スイミング
- 10:30～11:30 有料レッスン スキンダイビング
- 10:30～11:30 有料レッスン 腰痛
- 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
- 11:35～11:55 骨盤ストレッチ
- 12:00～12:40 ウォーキングアクア40 中嶋
- 12:45～13:05 かなづちさん
- 13:30～14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
- 14:35～15:05 よ～い、ドン！
- 15:00～16:00 スキンダイビング
- 19:10～19:50 グローブアクア40 坪井
- 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
- 21:00～22:00 有料レッスン 最上級

水曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ストレッチ
- 10:30～11:20 ロー50 高橋
- 11:45～12:45 マットピラティス 片見
- 13:10～14:00 サルササイズ 冨山
- 14:15～15:00 ボディコンバット45 阿部
- 15:20～16:05 ボディバランス45 大内
- 18:30～19:15 ボディコンバット45 大内
- 19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原
- 20:40～21:40 オリジナルエアロ 横田

2スタジオ
- 10:30～11:30 アルファリラックス体操 橋詰
- 11:45～12:45 オリジナルエアロ 押野
- 定員35名 13:10～13:55 ボディバンプ45 大藤 変更
- 14:15～15:15 自力整体 風間
- 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
- 18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原
- 定員35名 19:35～20:05 ボディパンプ30 大藤
- 20:25～21:15 ジャズストレッチ 谷島
- 21:25～22:25 【有料】ジャズダンス 成人スクール 谷島

ショート
- 12:10 お腹
- 14:10 バランス
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 20:10 お腹
- 21:10 ストレッチ

スイミング
- 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
- 12:10～13:00 ファイティングアクア50 新納
- 13:00～13:30 飛込み
- 13:30～13:50 お腹シェイプ
- 14:00～14:30 楽しくビーチボール
- 19:10～19:50 お楽しみアクア40 島添
- 20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級

木曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 オリジナルエアロ maki
- 定員40名 11:40～12:10 はじめてステップ ゆかり
- 12:30～13:30 オリジナルヨガ 中川原
- 13:45～14:00 テクニック
- 14:00～15:00 ボディジャム60 SANA
- 15:15～16:15 バランスコンディショニングヨガ（BCヨガ） 張替
- 定員55名 18:20～19:20 マットピラティス 高橋
- 19:45～20:30 ボディコンバット45 羽富
- 定員40名 20:50～21:50 ボディパンプ60 小倉

2スタジオ
- 10:45～11:15 はじめてエアロ ゆかり
- 11:40～12:10 ボディコンバット30 阿部
- 12:40～13:30 ラテン50 SANA
- 定員50名 13:45～14:45 バランスコンディショニング（BC） 張替
- 定員35名 19:00～19:30 ボディステップ30 小倉
- 19:50～20:20 CXWORX 重松

ショート
- 12:10 ストレッチ 変更
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 お腹
- 20:10 ストレッチ

スイミング
- 10:30～11:30 有料レッスン 腰痛
- 10:30～12:00 有料レッスン シンクロ
- 10:40～11:20 アクア40 中嶋
- 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
- 11:30～11:50 骨盤ストレッチ
- 12:15～12:45 初めて平泳ぎキック
- 13:30～14:30 有料レッスン 初心クラス 初級～上級
- 14:40～15:10 サーキットアクア30 富田
- 19:25～19:55 サーキットウォーキング
- 20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級

金曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ストレッチ
- 10:30～11:10 やさしいエアロ SANA
- 11:30～12:20 ロー50 SANA
- 12:40～13:30 アロハシェイプ50 佐々木
- 13:50～14:30 ロー40 佐々木
- 14:50～15:40 ZUMBA 篠原
- 16:00～17:00 【有料】フラダンス 成人スクール 佐々木
- 17:00～18:00 アロハシェイプ 同好会 ※登録制
- 18:20～19:10 アロハシェイプ50 佐々木
- 19:30～20:15 ボディアタック45 小倉
- 20:30～21:15 ボディコンバット45 羽富
- 21:30～22:00 CXWORX 小倉

2スタジオ
- 10:30～11:20 健康体操 神原
- 11:30～12:30 入門太極拳 神原
- 12:40～13:40 【有料】太極剣 成人スクール 神原
- 14:00～14:30 ポルドブラ 篠原
- 14:50～15:20 CXWORX 羽富
- 16:00～16:50 ストリートダンス 桜井
- 18:30～19:20 HIPHOP 船見
- 19:40～20:40 リラックス整体 田川

ショート
- 12:10 ストレッチポール
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 お腹
- 21:10 ストレッチポール

スイミング
- 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
- 12:10～12:50 アクア40 松田
- 13:00～13:30 初めてバタフライキック 変更
- 13:45～14:15 楽しくビーチボール
- 14:20～14:50 面かぶりクロール 変更
- 19:25～19:55 サーキットウォーキング
- 20:00～21:00 有料レッスン 初級～上級 最上級

土曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:30 Tae Bo®注1（タイボー60） MAIKO
- 11:50～12:50 マットピラティス MAIKO
- 定員40名 13:10～14:00 ステップ50 maki
- 14:15～15:15 オリジナルエアロ maki
- 15:35～16:35 オリジナルヨガ 中川原
- 定員40名 17:00～18:00 ボディパンプ60 大内
- 18:30～19:30 ボディコンバット60 阿部
- 19:45～20:45 ボディバランス60 大内

2スタジオ
- 10:30～11:20 ジャズストレッチ 谷島
- 11:40～12:20 やさしいエアロ 高橋
- 15:00～16:00 【有料】フラメンコ中級 成人スクール 橋本
- 16:15～17:15 【有料】フラメンコ入門 成人スクール 橋本
- 定員20名 17:45～18:15 ユーバウンド30 阿部

ショート
- 12:10 ウェーブストレッチ 変更
- 18:10 ストレッチ
- 19:10 ストレッチポール

スイミング
- 11:00～11:30 お楽しみウォーキング
- 11:35～12:05 初めて背泳ぎキック
- 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
- 18:10～18:50 アクア40 堀内
- 19:00～20:00 有料レッスン 初級 中級 上級
- 20:00～21:00 有料レッスン 最上級

日曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:15 ボディコンバット45 羽富
- 11:35～12:35 アロハシェイプ60 佐々木
- 12:55～13:25 はじめてエアロ 佐々木
- 13:45～14:45 ボディバランス60 大藤
- 15:00～16:00 ボディアタック60 小倉
- 16:15～16:45 CXWORX 小倉
- 17:10～18:25 オリジナルエアロ 押野

2スタジオ
- 定員35名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤（麻） ※整理券はフロントで配布します。
- 11:30～12:10 やさしいエアロ 後藤（麻）
- 定員20名 12:40～13:25 ユーバウンド45 大藤 変更
- 15:15～1600 シバム45 塚本
- 16:40～18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制

ショート
- 12:10 ストレッチポール
- 13:10 バランス
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 17:10 ストレッチ

スイミング
- 12:00～12:30 楽しくフィンスイム
- 12:35～12:55 お尻シェイプ
- 13:15～13:55 お楽しみアクア40 新納
- 16:00～16:40 アクア40 菊田

モバイルサービス
プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。

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）
ヨガ・ピラティス	コンディショニング
エアロ（上級）	格闘技系
水中ウォーキング	泳法クラス
ダンス系	筋コンディショニング系
有料レッスン	同好会

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。