

ジョイフルアスレティッククラブ土浦

	9月23日(日) 秋分の日				9月24日(月) 振替休日				
	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	
10	10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10
	10:30~11:00 はじめて エアロ 佐々木				10:30~11:10 やさしい エアロ maki				
11	11:20~12:20 アロハ シェイブ 佐々木				定員40名 11:25~12:25 サーキット ロー maki				11
			12:10 ストレッチポール				12:10 ストレッチ		
12	12:40~13:25 ボディ コンバット45 羽富				12:45~13:45 バランス コンディショ ニングヨガ 張替				12
	13:45~14:30 シバム45 塚本		14:10 ウェーブストレッチ		14:10~15:00 健康体操 神原	定員40名 14:30~15:10 やさしいステップ 増田	14:10 ストレッチポール		
13	14:45~15:45 ボディ アタック60 小倉					定員20名 15:30~16:15 ユーバウンド45 大藤・阿部			13
	16:00~16:30 CXWORX 小倉	16:40~18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制	17:10 ストレッチ		16:35~17:35 ボディ コンバット60 後藤		17:10 ウェーブストレッチ		
14	17:00~18:15 オリジナル エアロ 押野								14
15									15
16									16
17									17
18									18
19									19

ご迷惑おかけし申し訳ございません。

全面利用中止

ご迷惑おかけし申し訳ございません。

全面利用中止

<注意事項>

※都合により時間・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

📅 は、整理券配布クラスです。レッスン開始1時間前よりトレーニングジムカウンターにて配布させていただきます。道具を使うクラスになりますので、少し余裕を持ってお越しくださいませ。

🌿 は、運動強度、難易度が初心者様でもご利用・ご参加頂けるクラスです。