2018年10月～12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

2018年10月4日訂正

月曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ストレッチ 10:30～11:20 ダンスエアロ maki	整理券はフロントで配布します。 定員35名 10:30～11:00 ボディパンプ30 重松		10:30～11:00 グループウォーキング
11	定員40名 11:35～12:35 サーキットロー maki	定員20名 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
12		定員40名 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
13	12:55～13:55 バランスコンディショニングヨガ（BCヨガ）	13:00～13:45 シバム45 塚本		13:10～14:00 アクア50 坪井
	週替担当者	定員30名		
14	14:10～15:00 健康体操 神原	14:10～14:50 ボールピラティス 中嶋	14:10 ストレッチポール	
15	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			16:10 ストレッチ	
17				
18	変更 18:25～19:15 アロハシェイプ50 佐々木	定員20名 18:45～19:30 ユーバウンド45 阿部	19:10 お腹	19:30～20:10 アクア40 新宮
19	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		20:15～20:45 面かぶりクロール
20	20:35～21:35 ロー60 篠原	20:45～21:45 バランスコンディショニングピラティス BC鈴木	NEW 21:10 ストレッチポール	
21				
22				

火曜日

	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 10:30～11:10 やさしいラテンエアロ 冨山	整理券はフロントで配布します。 定員40名 10:30～11:30 ヨガ TOMOMI		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	11:30～12:30 オリジナルエアロ 横田	11:50～12:30 バレトン TOMOMI		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		変更 定員35名 13:00～13:40 やさしいステップ 増田	12:10 ストレッチ BC鈴木	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	12:50～13:50 バーオソル 野尻	NEW		13:30～14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
14	定員40名 14:10～14:55 ボディパンプ45 大内	14:00～15:00 ヒーリングヨガ sayaka	14:10 ウェーブストレッチ	14:35～15:05 よ～い、ドン！
15	変更 15:10～15:40 ボディコンバット30 後藤(優)	15:30～16:30 【有料】ベリーダンス 成人スクール アベハ	15:10 お腹	15:00～16:00 スキンダイビング
16	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	
17				
18	18:25～19:15 スリムヨガ 菌部	定員35名 18:45～19:15 ボディパンプ30 小倉	NEW 19:10 ストレッチ	19:10～19:50 グローブアクア40 坪井
19	19:30～20:30 ボディリセット 押野	19:40～20:30 ローハイ50 maki		20:00～21:00 有料レッスン 初級・中級・上級
20	定員40名 20:45～21:45 ボディステップ60 小倉	定員20名 20:50～21:20 ユーバウンド30 大藤	21:10 ウェーブストレッチ	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
21				
22				

水曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ストレッチ 10:30～11:20 ロー50 高橋	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	定員55名 11:45～12:45 マットピラティス 高橋	変更 11:50～12:40 フィットネスフラ 増田	変更 12:10 お腹	11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
12				12:10～13:00 ファイティングアクア50 新納
13	13:10～14:00 サルササイズ 冨山	定員35名 13:10～13:55 ボディパンプ45 大藤		13:00～13:30 飛込み 13:30～13:50 お腹シェイプ
14	14:15～15:00 ボディコンバット45 阿部	14:15～15:15 自力整体 風間	14:10 バランス	14:00～14:30 楽しくビーチボール
15	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	15:10 お腹	
16			16:10 ストレッチ	
17		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制		
18	18:30～19:15 ボディコンバット45 大内	18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原		19:10～19:50 お楽しみアクア40 島添
19	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	定員35名 19:35～20:05 ボディパンプ30 大藤	19:10 お腹	
20	20:40～21:40 オリジナルエアロ 横田	20:25～21:15 ジャズストレッチ 谷島	20:10 お腹	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級
21		21:25～22:25 【有料】ジャズダンス 成人スクール 谷島	21:10 ストレッチ	
22				

木曜日

	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 10:30～11:20 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 腰痛 10:30～12:00 有料レッスン シンクロ
11	定員40名 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		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
12	12:30～13:30 オリジナルヨガ 中川原	12:40～13:30 ラテン50 SANA	12:10 ストレッチ	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	13:45～14:00 テクニック	定員50名 13:45～14:45 バランスコンディショニング（BC） 張替		13:30～14:30 有料レッスン 初心クラス 初級～上級
14	14:00～15:00 ボディジャム60 SANA		14:10 ウェーブストレッチ	14:40～15:10 サーキットアクア30 富田
15	15:15～16:15 バランスコンディショニングヨガ（BCヨガ） 張替		15:10 お腹	
16			16:10 ストレッチ	
17				
18	定員55名 18:20～19:20 マットピラティス 高橋	定員35名 19:00～19:30 ボディステップ30 小倉	19:10 お腹	19:25～19:55 サーキットウォーキング
19	19:45～20:30 ボディコンバット45 羽富	19:50～20:20 CXWORX 重松		20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
20	定員40名 20:50～21:50 ボディパンプ60 小倉	20:45～21:30 シバム45 塚本	20:10 ストレッチ NEW	
21				
22				

金曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ストレッチ 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	11:30～12:20 ロー50 SANA	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
12	12:40～13:30 アロハシェイプ50 佐々木	12:40～13:40 【有料】太極剣 成人スクール 神原	12:10 ストレッチポール	12:10～12:50 アクア40 松田
13	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 初めてバタフライキック 13:45～14:15 楽しくビーチボール
14	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 CXWORX 羽富	15:10 お腹	14:20～14:50 面かぶりクロール
15				
16	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	16:10 ストレッチ	
17	17:00～18:00 アロハシェイプ 同好会 ※登録制			
18	変更 18:15～19:15 ボディメイクフロー Yuka	NEW 18:30～19:20 HIPHOP 船見	19:10 お腹	変更
19	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
20	20:30～21:15 ボディコンバット45 阿部	変更	21:10 ストレッチポール	20:00～21:00 有料レッスン 初級～上級 最上級
21	21:30～22:00 CXWORX 小倉			
22				

土曜日

	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 10:30～11:30 Tae Bo®注1（タイボー60） MAIKO	10:30～11:20 ジャズストレッチ 谷島		変更
11	11:50～12:50 マットピラティス MAIKO	定員20名 12:15～12:45 ユーバウンド30 阿部	12:10 ウェーブストレッチ	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
12		変更		
13	13:10～13:55 ボディアタック45 阿部	変更		
14	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	15:10 お腹	
15	15:35～16:35 オリジナルヨガ 中川原	16:15～17:15 【有料】フラメンコ入門 成人スクール 橋本		
16	定員40名 17:00～18:00 ボディパンプ60 大内	定員20名 17:35～18:05 ユーバウンド30 阿部	変更 18:10 ストレッチ	
17	18:15～19:15 ボディコンバット60 羽富	変更	19:10 ストレッチポール	
18	19:30～20:30 ボディバランス60 大内			
19				
20				
21				
22				

日曜日

	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 10:30～11:15 ボディコンバット45 後藤（優）	整理券はフロントで配布します。 定員35名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤（麻）		
11	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 ストレッチポール	12:00～12:30 楽しくフィンスイム 12:35～12:55 お尻シェイプ
12	12:55～13:25 はじめてエアロ 佐々木	定員20名 12:40～13:25 ユーバウンド45 大藤	13:10 バランス	
13	13:45～14:45 ボディバランス60 大藤			13:15～13:55 お楽しみアクア40 新納
14	15:00～16:00 ボディアタック60 小倉	15:15～1600 シバム45 塚本	14:10 ウェーブストレッチ	
15	16:15～16:45 CXWORX 小倉			16:00～16:40 アクア40 菊田
16		16:40～18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制		
17	17:10～18:25 オリジナルエアロ 押野		17:10 ストレッチ	
18				18:10～18:50 アクア40 堀内
19				19:00～20:00 有料レッスン 初級 中級 上級
20				20:00～21:00 有料レッスン 最上級
21				
22				

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　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。

NEW　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。