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

12月23日(日) 天皇誕生日				12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 ラジオ体操				10:10 ラジオ体操			
	10:30~11:15 ボディコンバット45 後藤(優)				10:30~11:10 やさしいエアロ 篠原	10:30~11:15 ユーバウンド45 阿部	整理券はフロントで配布します。	10:30~11:00 グローブウォーキング 熊谷
11	11:35~12:35 アロハシェイプ60 佐々木				11:30~12:30 オリジナルステップ60(中上級クラス) 篠原			
		定員20名 12:45~13:30 ユーバウンド45		12:00~12:30 楽しくフィンスイム 福田				
12	12:55~13:25 はじめてエアロ 佐々木	ユーバウンド45 大藤	12:10 ストレッチ	12:35~12:55 お尻シェイプ 福田	13:00~14:00 オリジナルヨガ 中川原			
	13:45~14:45 ボディバランス60 大藤	13:45~14:30 シバム45 塚本	14:10 ウエーブストレッチ	13:15~13:55 お楽しみアクア40 新納	14:30~15:30 ダンスエアロ inBLACK COSTUMES maki		13:10 ストレッチポール	13:10~14:00 アクア50 坪井
13	15:00~16:00 ボディアタック60 小倉・塚本							
				16:00~16:40 アクア40 福田	16:00~17:00 ボディパンプ60 小倉		15:10 お腹	
14	16:15~16:45 CXWORX 小倉		16:10 ストレッチポール					
	17:10~18:25 オリジナルエアロ 押野	16:40~18:10 ストリートダンス同好会 ※登録制			17:20~18:20 ボディコンバット60 羽富		17:10 ウエーブストレッチ	
15								
16								
17								
18								
19								
20								

塚本インストラクターボディアタック
ライセンスを取得しました。
初めてのレッスンになります☆
皆様のご参加お待ちしております。
よろしくお願ひします。

イベント
ステップ台を2台使
て行ないます。
今回、祝日特別レッス
ンのため、定員20名
とさせていただきます。

イベント
祝日限定!!
黒い衣装に身を包み
レッスンに参加をしま
せんか?
※黒い衣装を着用しな
くてもご参加頂けます。

<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。

※第2スタジオで卓球フリー利用ご希望の場合は、スタジオの空き状況ご確認の上、メインフロントで受付をお願い致します。