

# ジョイフルアスレティッククラブ守谷

## 2019年 1月～ フィットネス・スイミング スケジュール

	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	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料					
10	10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:20~11:05 ダンスストレッチ 藤井	10:30~11:10 アクア40			10:20~11:10 ベルビクストレッチ 石塚	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷲	10:20~10:50 アクア30	10:20~11:00 流水健康クラス	10:20~11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20~11:05 ZUMBA SANA	10:20~10:50 サーキットアクア30		10:30~11:00 水中ウォーキング	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:20~11:10 ローハイ50 まゆみ		10:20~11:20 ヨガ 清水			10:20~11:20 ヨガ 張替		10:30~11:10 ユーバウンド NAMI		11:00~12:00 マタニティ					
11	11:20~12:05 ボディコンバット45 石井	11:25~12:05 やさしいステップ 沼尻	11:20~11:50 流水ウォーキング			11:30~12:15 ボディバランス45 石塚	11:20~12:30 クラシックバレエ 山下		11:00~12:00 泳法レッスン	11:20~12:10 ロー50 半澤	11:20~12:20 ジャズダンス 藤井		11:10~11:50 マタニティ	11:15~12:00 ボディパンプ45 山本(明)	11:25~12:05 マットピラティス まゆみ		11:00~12:00 泳法レッスン	11:30~12:30 ユーバウンド NAMI	11:40~12:30 ステップ50 清水		11:35~12:25 ローハイ50 張替	11:30~12:30 ボディバランス コンディショニング ピラティス (B0ピラティス)		11:00~12:00 マタニティ						
12	12:40~13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディパンプ45 山本(明)	12:10~12:50 流水健康クラス			12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:45~13:15 CXWORX 内田		12:10~12:50 流水健康クラス	12:30~13:30 バランス コンディショニング ヨガ (B0ヨガ)	13:00~14:30 整体ヨガ(有料)		12:10~12:50 流水健康クラス	12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:35~13:15 やさしいステップ maki		12:10~12:50 流水健康クラス	12:45~13:25 やさしいエアロ 清水		13:00~14:15 泳法レッスン マスターズ	13:00~14:45 卓球フリー	12:40~13:40 よさこいソーラン まゆみ		13:10~13:50 アクア40	13:10~13:50 シークレット アクア40					
13	13:55~14:45 ロー50 山本(明)	13:20~14:00 ロー40 まゆみ	13:10~13:50 泳法レッスン			13:35~14:35 バランス コンディショニング ピラティス (B0ピラティス)	13:35~14:05 はじめてエアロ 半澤	13:35~14:05 楽しく ビーチボール パレークラス	13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45~14:45 ボディ バランス 60	14:50~15:50 シェイプ ダンス MIKAE		13:35~14:25 ダンス エアロ maki	14:10~14:50 上半身 シェイプ	14:30~15:20 ストレッチ 沼尻	14:50~15:20 ボディ コンバット30 NAMI	15:40~16:10 ユーバウンド NAMI	14:55~15:45 ラテン50 SANA	15:00~16:00 横名時 八段錦太極拳	15:10~16:10 ストレッチ ボール	14:00~15:00 ボディ パンプ60 木村	14:00~14:40 マット ピラティス まゆみ	14:10~14:20 下半身 シェイプ	14:00~14:20 うでシェイプ	14:25~14:55 腕・肩・股関節 機能改善					
14	14:15~14:55 ボールピラティス 山本(明)	14:15~14:55 ボールピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア40	14:10~14:50 流水健康クラス		14:30~15:30 シェイプ ダンス 仲川	14:30~15:30 CXWORX 内田	14:10~14:50 アクア40	14:50~15:40 ロー50 半澤	15:00~16:00 フラダンス リコ スタジオ	14:50~15:50 よさこい ソーラン まゆみ		14:10~14:50 アクア40	14:30~15:20 サーキット アクア40	14:50~15:20 ストレッチ 沼尻	15:40~16:10 ユーバウンド NAMI	16:00~16:15 テクニク 岡田(澄)	15:00~16:00 横名時 八段錦太極拳	15:10~16:10 ストレッチ ボール	15:15~16:00 ボディ コンバット45	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水メンバ ー レッスン	14:00~14:20 うでシェイプ	14:25~14:55 腕・肩・股関節 機能改善						
15	16:30~17:30 ジュニア テニス スクール	16:30~17:30 卓球フリー				16:30~17:30 ジュニア テニス スクール	16:30~17:30 CXWORX 内田		16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー		16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー				
16	18:30~19:20 ロー50 半澤	19:05~20:05 横名時 八段錦太極拳				18:50~19:40 ロー50 後藤(麻)	19:00~19:50 ファイティング アクア50		18:40~19:30 ロー50 山本(明)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア40		19:00~19:30 バランス コンディショニング ストレッチ (B0ストレッチ)	19:50~20:50 ヨガ 鈴木	20:00~21:00 泳法 レッスン	20:15~20:45 CXWORX 内田	20:10~20:50 アクア40	19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ	17:20~18:20 ストリート ダンス	18:10~19:10 桜井	17:10~18:00 ロー50 後藤(麻)	17:00~18:30 卓球フリー	16:15~16:45 CXWORX 内田	16:20~16:50 はじめて エアロ	16:10~17:00 アクア50					
17	19:45~20:45 ボディ パンプ60 木村	20:20~21:00 やさしい エアロ 半澤	20:00~21:00 泳法 レッスン			19:45~20:45 HIP HOP フリー スタイル MIKAE	20:10~21:00 フレックス クッション	20:00~21:00 泳法 レッスン トライクラス	20:00~21:00 ボディ パンプ30 木村	20:40~21:10 やさしい エアロ まゆみ	20:40~21:25 パレトン 岡田(美)	21:10~21:40 楽しく ビーチボール パレークラス	20:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	20:00~21:00 泳法 レッスン	20:15~20:45 CXWORX 内田	20:10~20:50 アクア40	20:10~20:50 流水健康 クラス	19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ	18:00~18:30 ボディ コンバット30 石井	18:50~19:20 CXWORX 内田	19:40~20:10 ボディ アタック30 内田	19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康 クラス	19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康 クラス					
18	21:00~22:00 ボディ アタック 60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤	21:10~21:50 泳法 レッスン マスターズ			21:00~22:00 ボディ コンバット 60 石井	21:00~21:50 ロー50 山本(明)	21:10~21:40 楽しく ビーチボール パレークラス	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:25~21:55 ユーバウンド NAMI	21:25~21:55 ユーバウンド NAMI		21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:15~22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:50 ストレッチ ボール		21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ				
19	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ				
20	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ				
21	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ				
22	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ				

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合がございます。予め、ご了承ください。  
 ※ はスタジオレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです。  
 ※ は整理券が必要になります。マークに記載されている数字が定員数です。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。  
 (土曜日10:40~ユーバウンドのクラスは、10:10より配布します。)  
 ※スイミングのレッスンにつきましては別紙「スイミングスケジュール」をご参照ください。