

ジョイフルアスレティッククラブ守谷 年末年始スケジュール 2018年12月30日(日)～2019年1月6日(日)

12月30日(日)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)		
1スタジオ	2スタジオ	ショート	1スタジオ	2スタジオ	ショート	1スタジオ	2スタジオ	ショート	1スタジオ	2スタジオ	ショート
		10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操
10 10:20~11:20 自力整体 <small>※長めのタオルを使用致します。</small> 風間			10 10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:25~11:10 ZUMBA まゆみ		10 10:20~11:10 ロー50 maki	10:20~11:20 ヨガ 清水		10 10:20~11:20 自力整体 風間		10 10:20~11:20 ラジオ体操
		11:10 ストレッチ教室			11:10 フレックスタウン						11:10 ストレッチ教室
11 11:40~12:40 バランス コンディショニング (BC) 栗原	11:20~12:30 クラシック バレエ 山下		11 11:15~12:00 ボディ パンプ45 山本(明) 40	11:25~12:05 マットピラティス まゆみ		11 11:30~12:30 バランス コンディショニング ピラティス (BC) 鈴木	11:40~12:30 ステップ 50 清水		11 11:40~12:40 バランス コンディショニング (BC) 栗原	11:20~12:30 クラシック バレエ 山下	
12 13:00~13:40 やさしいステップ maki	13:00~18:00		12 12:20~13:20 ボディアタック60 新曲発表 NAMI・内田 阿部・塚本		12 12:20~13:20 ボディアタック60 新曲発表 NAMI・内田 阿部・塚本	12 12:45~13:25 やさしい エアロ 清水	13:00~18:00		12 13:00~13:40 やさしいステップ maki		
13 14:00~14:50 ロー50 maki		14:10 下半身シェイブ	13 13:45~14:45 ヨガ 佐藤(成)	14:00~18:30	14 14:00~18:30 上半身シェイブ	13 13:40~14:40 自力整体 風間			13 13:15~13:40 CXWORX 内田		
14 15:15~16:00 ボディアタック45 内田	卓球フリー 30分交代		15 15:00~15:40 やさしいエアロ 沼尻			14 15:00~16:00 揚名時 八段錦太極拳 岡田(遼)	卓球フリー 30分交代		14 15:00~15:40 マットピラティス まゆみ		
15 16:15~16:45 CXWORX 内田		17:10 フレックスタウン	16 15:55~16:35 ストレッチ 沼尻	卓球フリー 30分交代	16 16:00~16:30 上半身シェイブ	15 16:00~16:00 ストレッチポール			15 16:00~16:30 マットピラティス まゆみ	卓球フリー 30分交代	
16 17:00~18:00 ボディコンバット60 NAMI & 石井			17 17:20~18:20 バランス コンディショニング ピラティス (BC) 鈴木		16 16:10 上半身シェイブ	16 16:10 上半身シェイブ			16 16:00~16:30 ZUMBA まゆみ		16:10 お腹シェイブ
			18 18:40~19:30 ダンスエアロ maki		17 17:00~18:00 ボディパンプ60 新曲発表 佐藤(裕)・大藤 内田・木村 40	17 17:00~18:00 ボディパンプ60 新曲発表 佐藤(裕)・大藤 内田・木村 40			17 17:00~18:00 ボディコンバット60 新曲発表 NAMI・五十嵐 石井・羽富		17:10 フレックスタウン
			19 19:50~20:50 ヨガ 山本(麻)	19:50~20:30 ボディメイキング maki	20:10 お腹シェイブ	18 18:20~19:20 ボディバランス60 新曲発表 大藤・石塚・長田			18 お腹シェイブ		
			20 21:10 ストレッチポール		21 21:10 ストレッチポール	19 大いし筋肉を動かして、 体のハリを作るクラスです。			19 お腹シェイブ		
			21 あけまして おめでとう ごちそう さま		21 あけまして おめでとう ごちそう さま	20 20:10 お腹シェイブ			20 お腹シェイブ		
			22		22	21 お腹シェイブ			21 お腹シェイブ		
			22		22	22			22		

12月31日(月) ~ 1月3日(木) 休館日

- ※ 🍃 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。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。
- ※ 卓球フリーはトレジムカウンターにて受付致しております。(30分交代制)
- ※ 都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。

年末年始営業時間のご案内	
日付	時間
～12月30日(日)	通常営業
12月31日(月)～1月3日(木)	休館日
1月4日(金)～	通常営業

12月30日(日)・1月4日(金)・5日(土)・6日(日)は営業時間は通常となりますが、フィットネススケジュールは特別スケジュールとなります。