

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2019年4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	やさしいエアロ 沼尻	CXWORX 石井	変更 10:30～11:10 アクア40			ベルビックストレッチ 石塚	ZUMBA 宇留賢		10:20～10:50 アクア30	流水健康クラス	やさしいエアロ 半澤	ZUMBA SANA		10:20～10:50 サーキット アクア30		やさしいエアロ 山本(明)	ローハイ50 まゆみ		10:30～11:00 水中ウォーキング		※10:10より整理券配布 10:40～11:10 ユーバウンド NAMI	10:20～11:20 ヨガ 清水			10:20～11:20 バランスコンディショニング ヨガ(BCヨガ) 張替	
11	ボディコンバット45 石井	やさしいステップ 沼尻		流水ウォーキング		ボディバランス45 石塚	クラシックバレエ 山下		11:00～12:00 泳法レッスン	ロー50 半澤	ジャズダンス 藤井		11:00～12:00 マタニティ	11:10～11:50 流水健康クラス	11:15～12:00 ボディハンブ45 山本	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 バランスコンディショニング ピラティス(BCピラティス) 鈴木	11:40～12:30 ステップ50 清水			11:00～12:00 マタニティ	11:35～12:25 ローハイ50 張替
12	ヨガ 佐藤(成)	ボディハンブ45 山本			流水健康クラス	ヨガ 半澤	CXWORX 内田		12:05～13:05 スキンダイビング ※日程等別紙参照	流水健康クラス			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(BCヨガ)	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			12:10～12:50 流水健康クラス	12:40～13:40 よさこいソーラン まゆみ	
13	ロー50 山本	ボールピラティス まゆみ		アクア40	流水健康クラス	ボディバランス60 仲川	はじめてエアロ 半澤		13:00～14:15 泳法レッスン マスターズ	ボディバランス60 石塚	新川		13:00～14:30 整体ヨガ(有料)	13:35～14:25 ダンスエアロ maki		13:40～14:40 自力整体 風間		13:10 ストレッチ教室			13:40～14:40 ※タオル使用クラス 13:00～14:45 卓球フリー			13:10 タオル体操	13:10～13:50 シークレット アクア40	
14	楊名時八段錦太極拳 渡邊					ロー50 半澤	シェイプダンス MIKAE		14:10～14:50 アクア40				14:10 ストレッチ教室	14:30～15:20 ストレッチ 沼尻		14:55～15:45 ラテン50 SANA		14:10 上半身シェイプ			15:00～16:00 ボディコンバット45 担当: 週替り	14:00～14:40 マットピラティス まゆみ			14:00～14:20 下半身シェイプ お腹シェイプ	14:25～14:55 膝・肩・股関節機能改善
15						ロー50 半澤															15:00～15:30 ZUMBA まゆみ				15:00～15:30 流水メンバー レッスン	
16	ジュニアテニススクール																				16:15～16:45 CXWORX 内田	16:20～16:50 はじめてエアロ 後藤(麻)			16:10 お腹シェイプ	16:10～17:00 アクア50
17		16:30～18:30 卓球フリー					17:15～18:45 卓球フリー																			17:10～18:00 ロー50 後藤(麻)
18	ロー50 半澤																				18:00～18:30 ボディコンバット30 石井	18:40～19:40 ヨガ YOSHIKO			18:10 お腹シェイプ	18:10～18:50 アクア40
19		19:05～20:05 楊名時八段錦太極拳 櫻井																			19:00～19:50 グローブ アクア50					19:00～20:00 泳法レッスン マスターズ
20	ボディハンブ60 木村	やさしいエアロ 半澤			泳法レッスン																20:00～21:00 HIP HOP フリースタイル MIKAE					20:00～21:00 泳法レッスン マスターズ
21	ボディアタック60 NAMI	ピラティス 半澤			泳法レッスン マスターズ																20:05～20:45 やさしいエアロ 後藤(麻)					20:10～20:50 流水健康クラス
22																					21:00～22:00 ボディコンバット30 石井					21:00～22:00 流水健康クラス

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合もございます。予め、ご了承ください。
 ※ 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。
 (火曜日10:20～CXWORX、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。