

2019年4月～6月 ジョイフルアスレティッククラブ土浦 フィットネススケジュール

2019年3月4日版

月曜日				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	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート
10:10～10:20 ラジオ体操		整理券はフロントで配布します。		10:10～10:20 ラジオ体操		整理券はフロントで配布します。		10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操		1スタジオ・2スタジオ朝一レッスンの整理券はフロントで配布します。	
10 10:30～11:20 ダンスエアロ maki	定員55名 10:30～11:30 マット ピラティス 高橋	変更		10:30～11:10 やさしいラテンエアロ 富山	定員40名 10:30～11:30 ヨガ TOMOMI			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	【有料】		10:30～11:20 オリジナルエアロ maki	定員40名 10:30～11:00 ボディ パンプ30 大藤	変更		10:30～11:10 やさしいエアロ SANA	10:30～11:20 健康体操 神原	11:00～12:00 【有料】 成人スクール フラダンス		10:30～11:30 Tae Bo®注2 (タイボ60) MAIKO	10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島	変更	10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉	定員35名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤(麻)			
11 11:35～12:35 サーキットロー maki	定員40名 11:35～12:35 定員55名 11:45～12:45 バランス コンディショニング ニング 張替	変更		11:30～12:30 オリジナル エアロ 横田	11:30～12:30 【有料】 成人スクール バレエ	12:10 ウェーブ ストレッチ		11:40～12:10 マット ピラティス 高橋	11:50～12:40 フィットネス フラ 増田	ピアノ		11:40～12:10 定員20名 11:45～12:10 ユーバウンド 30 大藤	定員40名 11:15～11:45 はじめてエアロ 増田	変更		11:30～12:20 ロー50 SANA	11:30～12:30 入門 太極拳 神原			11:50～12:50 定員制 11:40～12:10 【バーチャル】 ボディ パンプ30 NEW	11:35～12:20 ボディ コンバット45 羽富	11:30～12:10 やさしいエアロ 後藤(麻)					
12 13:00～13:50 ZUMBA YUME	13:00～14:00 バランス コンディショニング ニング 張替	変更		13:00～13:40 やさしいステップ 増田	定員40名 13:00～13:40 パーソナル 野尻	12:50～13:50 変更		13:00～13:45 ボディ パンプ45 大藤	13:10～14:00 サルササイズ 富山	【有料】		12:40～13:30 ラテン50 SANA	12:45～13:45 オリジナル ヨガ 中川原	13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	12:40～13:30 フラ シェイプ50 佐々木	12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA	12:40～13:40 【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで開催			12:25～12:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30 NEW	13:10～13:55 ユーバウンド 45 羽富	12:40～13:40 定員20名 13:10～13:40 【バーチャル】 ボディ バランス30 NEW	12:40～13:25 ユーバウンド 45 大藤		13:10 TRX		
14 14:10～15:00 健康体操 神原	定員30名 14:15～14:55 ボール ピラティス 中嶋	変更		14:00～14:45 ボディ パンプ45 大内	14:05～15:05 ヒーリング ヨガ sayaka	14:10 お腹 ストレッチ		14:05～14:50 ユーバウンド 45 大藤	14:15～15:15 自力整体	ピアノ		14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:00～15:00 バランス コンディショニング ニング 張替	13:30～14:45 成人スクール 日本舞踊	14:10 ステップ50 篠原	14:00～14:30 【バーチャル】 ボディ コンバット30 NEW	14:30～15:30 【有料】 マタニティ ヨガ ベビーヨガ			14:15～15:15 オリジナル エアロ maki	15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ	14:10 TRX	14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木	14:00～14:30 ボディ バランス60 大藤	変更		
15 15:15～16:15 武術 太極拳 神原	15:10～16:00 やさしい ストレッチ ヨガ 中嶋	変更		15:05～15:50 ボディ コンバット45 後藤(優)	15:30～16:30 【有料】 成人スクール ベリーダンス	15:10 TRX		15:10～15:55 ボディ バランス45 大内	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:15～16:15 バランス コンディショニング ニング 張替			15:10 お腹 ZUMBA 篠原	15:00～15:50 C X W O R X 羽富	15:10 TRX			15:35～16:35 オリジナル ヨガ 中川原	16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ	15:10 TRX	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:10～15:40 【バーチャル】 レスミルズバー 30 NEW			
16 16:10 ストレッチ (30分)				16:10 ストレッチ (30分)				16:10 ストレッチ (30分)				16:10 ストレッチ (30分)				16:10 ストレッチ (30分)				16:10 ストレッチ (30分)				16:10 ストレッチ (30分)			
17 17:00～18:00 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制				17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制				17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制								17:00～18:00 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制				17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内				17:10～18:25 オリジナル エアロ 押野	17:00～18:30 ストリート ダンス 同好会 ※登録制		17:10 ストレッチ
18 18:25～19:15 フラ シェイプ50 佐々木	19:00～19:30 定員40名 ボディ パンプ30 重松	変更		18:25～19:15 スリムヨガ 蘭部	定員15名 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA	19:10 ストレッチ ボール		18:30～19:15 ボディ コンバット45 大内	18:30～19:00 はじめて エアロ 篠原	変更		19:10 マット ピラティス 高橋	19:00～19:45 定員40名 ボディ ステップ45 小倉	19:10 ストレッチ		18:15～19:15 ボディメイク フロアヨガ Yuka	18:30～19:20 HIPHOP 船見			18:15～19:15 ボディ コンバット60 後藤(優)			19:10 TRX				
19 19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原	19:45～20:30 定員制 【バーチャル】 ボディ コンバット45 NEW	変更		19:30～20:30 ボディ リセット 押野	定員制 19:50～20:35 【バーチャル】 ボディ パンプ45 NEW			19:30～20:30 ボディ バランス60 蘭部	19:25～20:15 ダンスエアロ 篠原	変更		20:00～20:45 定員40名 ボディ パンプ45 小倉	20:00～20:45 シバム45 塚本	21:10 ウェーブ ストレッチ	20:30～21:15 ボディ コンバット45 羽富	21:00～21:30 定員制 【バーチャル】 レスミルズバー 30 NEW			19:30～20:30 ボディ バランス60 大内								
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	変更		20:45～21:30 ボディ ステップ45 小倉	定員20名 21:00～21:30 ユーバウンド 30 羽富	21:10 TRX		20:45～21:45 オリジナル エアロ 横田	21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:00～21:30 C X W O R X 重松	21:00～21:30 ボディ コンバット30 後藤(優)	変更		21:30～22:00 C X W O R X 小倉				21:10 ストレッチ ボール							
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				有料レッスン																			

注1 有料クラス1回 ¥1,080の参加費が発生致します。 注2 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

※【バーチャル】の表記があるクラスは映像によるレッスンとなります。定員制のプログラムとなりますのでご了承ください。なお、定員は決まり次第お伝え致します。

レッスンが初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス 整理券が必要になります。3階トレーニングジムにて1時間前より配布します。

NEW 変更 ..は新しいプログラム、時間、インストラクター、クラスが変更になっているクラスとなります。

