

ジョイフルアスレティッククラブ土浦 2019年フィットネス&スイミングゴールデンウィークスケジュール

訂正版 2019年4月17日

	4月29日(月) 昭和の日				4月30日・5月1日・2日				5月3日(金) 憲法記念日				5月4日(土) みどりの日				5月5日(日) こどもの日				5月6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	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	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	10:10~10:20 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				
	10:30~11:20 ダンスエアロ maki	10:30~11:10 やさしいエアロ 高橋		10:30~11:00 グローブウォーキング 熊谷				10:30~11:20 やさしいステップ 後藤(麻)	10:30~11:20 やさしいストレッチ ヨガ 中嶋			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				10:30~11:15 ボディ パンパ45 小倉	10:30~11:10 やさしいステップ 後藤(麻)			10:30~11:20 オリジナルエアロ 高橋	10:30~11:10 やさしいエアロ 高橋		10:30~11:00 グローブウォーキング 熊谷	
11	11:30~12:30 定員40名	11:30~12:30 定員55名																							
	11:40~12:30 ステップ50 maki	11:40~12:30 マットピラティス 高橋																							
12	12:10 ストレッチ		12:10 ストレッチ																						
	12:35~13:05 定員40名 C X W O R X 羽富	12:40~13:30 フラシェイプ50 佐々木						12:35~13:05 C X W O R X 松田	12:40~13:30 フラ シェイプ50 佐々木			12:35~13:05 C X W O R X MAIKO	12:40~13:30 フラ シェイプ60 佐々木				12:35~13:05 膝・肩・股関節機能改善クラス 菊田	12:40~13:25 ユーバウンド45 大藤			12:35~13:05 膝・肩・股関節機能改善クラス 菊田	12:40~13:25 ユーバウンド45 大藤			
13	13:00~13:45 ボディ パンパ45 大藤	13:00~13:50 ZUMBA YUME		13:10~14:00 アクア50 坪井				13:00~13:30 面かぶり クロール 島添	13:10~13:55 ユーバウンド45 羽富			13:00~13:30 定員20名 ユーバウンド45 羽富	13:10~13:55 ユーバウンド45 羽富				13:10~13:55 ファイティング アクア40 新納	13:15~13:45 レスミルズパー 友美・高橋(虹)			13:00~13:15 テクニククラス 大藤	13:10~13:45 レスミルズパー 友美・高橋(虹)		13:10~14:00 アクア50 坪井	
14	14:10~14:55 定員20名 ユーバウンド45 大藤							14:10~14:55 ユーバウンド45 大藤				14:15~15:15 オリジナルエアロ maki					14:00~14:30 はじめてのエアロ 佐々木	14:30~15:00 楽しくビーチボールバレー 坪井			14:00~14:50 健康体操 神原	14:30~15:00 楽しくビーチボールバレー 坪井		14:30~15:00 楽しくビーチボールバレー 坪井	
15	15:15~16:00 ボディ コンバット45 羽富							15:15~16:00 ボディ コンバット45 羽富				15:15~16:00 ボディ コンバット60 後藤(優)	15:15~16:00 ボディ コンバット60 後藤(優)				15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	15:10~16:10 オリジナル ヨガ 島添			15:10~16:10 オリジナル ヨガ 島添	15:10~15:40 楽しくフィンスイム 高橋		15:10~15:40 楽しくフィンスイム 高橋	
16	16:20~17:10 ラテン エアロ 増田							16:20~17:10 ラテン エアロ 増田				16:15~16:45 C X W O R X 小倉					16:15~16:45 C X W O R X 小倉	16:30~17:20 ダンスエアロ 後藤(優)			16:30~17:20 ダンスエアロ 後藤(優)	16:40~18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制	16:40~18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制		16:30~17:20 ダンスエアロ 後藤(優)
17	17:30~18:20 フィットネス フラ 増田							17:00~18:00 ボディメイク フローヨガ Yuka				17:00~18:00 ボディ コンバット60 後藤(優)	17:00~18:00 ボディ バランス60 大内				17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野	17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野			17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野	17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野		17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野	
18																									
19																									

通常スケジュール

新プログラム導入『レズミルズパー』
30分の短時間でしなやかな身体とシェイプアップ効果が期待できるプログラムです。初めての方でもテクニククラスで動きの習得が出来る為、安心してご参加頂けます。5月より高橋(虹)インストラクターがレズミルズパーの担当を致します。レズミルズジャパンの友美トレーナーとジョイントレッスンをいたしますのでこの機会にぜひご参加ください。なお、レッスンのご参加はテクニククラスからお願い致します。

★土浦店新館プレオープン記念★
★レズミルズイベント★
新館プレオープンを記念して、レズミルズジャパンの4名のトレーナーさんをお招きし、イベントレッスンをいたします。初心者の方でも参加頂けるクラスもございます。まだ、空き枠がございますので、ぜひお申込ください。皆様のご参加をお待ちしております。詳細は、館内ポスター又はJACレズミルズインストラクターまでお問い合わせください。

<注意事項>

- は、整理券クラスになります。レッスン開始1時間前からトレーニングジムカウンターで配布致します。
- 🍃 は、初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

<ゴールデンウィーク特別割引案内> 2019年4月27日(土)~2019年5月6日(月)

- ①同伴優待利用【会員の方と同伴利用】お一人様 ¥3,240 ⇒ ¥1,080
 - ②規定外利用【ご利用可能、時間、曜日、施設以外の利用】 ¥1,080 ⇒ ¥540
 - ③他店舗利用【守谷店、千葉NT店を利用】 ¥1,080 ⇒ ¥540
- ※4回会員、5回会員、90分会員回数カウント無しとします。