2019年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5月16日版

月曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 ダンスエアロ maki
- 11:35～12:35 サーキットロー maki
- 13:00～13:50 ZUMBA YUME
- 14:10～15:00 健康体操 神原
- 15:15～16:15 武術 太極拳 神原
- 18:25～19:15 フラ シェイプ50 佐々木
- 19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原
- 20:35～21:35 ロー60 篠原

2スタジオ
- 10:30～11:30 マット ピラティス 高橋 定員55名
- 11:45～12:45 バランス コンディショニング 張替 定員55名
- 13:00～14:00 バランス コンディショニングヨガ（BCヨガ） 張替
- 14:15～14:55 ボール ピラティス 中嶋 定員30名
- 15:10～16:00 やさしい ストレッチ ヨガ 中嶋
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 19:00～19:30 ボディ パンプ30 重松 定員40名
- 19:50～20:20 【バーチャル】 ボディ コンパット30 定員20名
- 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

カルチャー
- 整理券はフロントで配布します。

ショート
- 12:10 ウェーブ ストレッチ
- 14:10 お腹
- 19:10 ストレッチ ボール

火曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:10 やさしい ラテンエアロ 冨山
- 11:30～12:30 オリジナル エアロ 横田
- 13:00～13:40 やさしい ステップ 増田 定員40名
- 14:00～14:45 ボディ パンプ45 大内 定員40名
- 15:10～15:55 ボディ コンパット45 後藤(優)
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 18:25～19:15 スリムヨガ 薗部
- 19:30～20:30 ボディ リセット 押野
- 20:45～21:30 ボディ ステップ45 小倉 定員40名

2スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ TOMOMI
- 11:50～12:30 バレトン TOMOMI
- 12:50～13:50 バーオソル 野尻
- 14:05～15:05 ヒーリング ヨガ sayaka
- 15:30～16:30 【有料】 成人スクール ベリーダンス
- 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA 定員15名
- 19:45～20:00 テクニック
- 20:00～20:30 レズミルズ バー 高橋(虹)
- 21:00～21:30 ユーバウンド 30 羽富 定員20名

カルチャー
- 11:30～12:30 【有料】 成人スクール バレエ

ショート
- 12:10 ストレッチ BC鈴木
- 14:10 ストレッチ ボール
- 15:10 TRX
- 19:10 TRX
- 21:10 ストレッチ

水曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 ロー50 高橋
- 11:45～12:45 マット ピラティス 高橋 定員55名
- 13:00～13:45 ボディ パンプ45 大藤 定員40名
- 14:05～14:50 ユーバウンド 45 大藤 定員20名
- 15:10～15:55 ボディ バランス45 大内
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 18:30～19:15 ボディ コンパット45 大内
- 19:30～20:30 ボディ バランス60 薗部
- 20:45～21:45 オリジナル エアロ 横田

2スタジオ
- 10:30～11:30 アルファ リラックス 体操 橋詰
- 11:50～12:40 フィットネス フラ 増田
- 13:10～14:00 サルササイズ 冨山
- 14:15～15:15 自力整体 風間
- 15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳
- 17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制
- 18:40～19:10 はじめて エアロ 篠原
- 19:25～20:15 ダンスエアロ 篠原
- 20:30～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島
- 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス

カルチャー
- 10:30～12:00 【有料】 成人スクール ピアノ
- 13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ

ショート
- 12:10 ストレッチ
- 14:10 TRX
- 15:10 お腹
- 19:10 ストレッチ
- 21:10 お腹

木曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 オリジナル エアロ maki
- 11:40～12:10 ユーバウンド 30 大藤 定員20名
- 12:40～13:30 ラテン50 SANA
- 13:45～14:00 テクニック
- 14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA
- 15:15～16:15 バランス コンディショニングヨガ（BCヨガ） 張替
- 18:30～19:30 マット ピラティス 高橋 定員55名
- 20:00～20:45 ボディ パンプ45 小倉 定員40名
- 21:00～21:30 ＣＸＷＯＲＸ 重松

2スタジオ
- 10:30～11:00 ボディ パンプ30 大藤 定員40名
- 11:15～11:45 はじめて エアロ 増田
- 12:00～12:30 はじめて ステップ 増田 定員40名
- 12:45～13:45 オリジナル ヨガ 中川原
- 14:00～15:00 バランス コンディショニング 張替 定員55名
- 15:20～15:50 レズミルズ バー 高橋(虹)
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 19:00～19:45 ボディ ステップ45 小倉 定員40名
- 20:00～20:45 シバム45 塚本
- 21:00～21:30 ボディ コンパット30 後藤(優)

カルチャー
- 整理券はフロントで配布します。

ショート
- 12:10 ストレッチ ボール
- 13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊
- 15:10 TRX
- 21:10 ウェーブ ストレッチ

金曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:10 やさしい エアロ SANA
- 11:30～12:20 ロー50 SANA
- 12:40～13:30 フラ シェイプ50 佐々木
- 13:50～14:40 ステップ50 篠原 定員40名
- 15:00～15:50 ZUMBA 篠原
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 17:00～18:00 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制
- 18:15～19:15 ボディメイク フローヨガ Yuka
- 19:30～20:15 ボディ アタック45 小倉
- 20:30～21:15 ボディ コンパット45 羽富
- 21:30～22:00 ＣＸＷＯＲＸ 小倉

2スタジオ
- 10:30～11:20 健康体操 神原
- 11:30～12:30 入門 太極拳 神原 定員15名
- 12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1 定員20名
- 14:00～14:30 【バーチャル】 ボディ コンパット30
- 14:50～15:20 ＣＸＷＯＲＸ 羽富
- 16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井
- 18:30～19:20 HIPHOP 船見
- 19:35～20:35 リラックス 整体 田川
- 20:50～21:20 【バーチャル】 レズミルズバー 30 定員20名

カルチャー
- 10:15～11:15 【有料】 成人スクール フラダンス
- 12:40～13:40 【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで開催
- 13:15～14:15 【有料】 マタニティ ヨガ
- 14:30～15:30 【有料】 ベビーヨガ

ショート
- 12:10 ストレッチ ボール
- 14:10 ウェーブ ストレッチ
- 21:10 ストレッチ ボール

土曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:30 Tae Bo®注2 （タイボー60） MAIKO
- 11:50～12:50 マット ピラティス MAIKO
- 13:10～13:55 ユーバウンド 45 羽富 定員20名
- 14:15～15:15 オリジナル エアロ maki
- 15:35～16:35 オリジナル ヨガ 中川原
- 17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内 定員40名
- 18:15～19:15 ボディ コンパット60 後藤(優)
- 19:30～20:30 ボディ バランス60 大内

2スタジオ
- 10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島
- 11:40～12:10 【バーチャル】 ボディ パンプ30 定員20名
- 12:25～12:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30 定員20名
- 13:10～13:40 【バーチャル】 ボディ バランス30 定員20名
- 15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ
- 16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ

カルチャー
- 整理券はフロントで配布します。

ショート
- 12:10 ストレッチ
- 14:10 TRX
- 18:10 ストレッチ ボール

日曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉 定員40名
- 11:35～12:20 ボディ コンパット45 羽富
- 12:40～13:40 アロハ シェイプ60 佐々木
- 14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木
- 15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉
- 16:15～16:45 ＣＸＷＯＲＸ 小倉
- 17:10～18:25 オリジナル エアロ 押野

2スタジオ
- 10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤（麻） 定員40名
- 11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤（麻）
- 12:40～13:25 ユーバウンド 45 大藤 定員20名
- 13:50～14:50 ボディ バランス60 大藤
- 15:10～15:40 【バーチャル】 レズミルズバー 30 定員20名
- 16:05～16:50 【バーチャル】 シバム45 定員20名
- 17:00～18:30 ストリート ダンス 同好会 ※登録制

カルチャー
- 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。

ショート
- 14:10 TRX
- 17:10 ストレッチ

モバイルサービス
プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。

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。

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。2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。