

ジョイフルアスレティッククラブ守谷
2019年 7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	10:20～11:00 やさしい エアロ 沼尻	10:20～10:50 C X W O R X 石井	10:10 ラジオ体操	10:30～11:10 アクア40		10:20～11:10 ベルビック ストレッチ 石塚	10:20～11:05 Z U M B A 宇留鷲	10:10 ラジオ体操	10:20～10:50 アクア30	10:20～11:00 流水健康 クラス	10:20～11:10 やさしい エアロ 半澤	10:20～11:10 Z U M B A S A N A	10:10 ラジオ体操	10:20～10:50 サーキット アクア30	10:30～11:00 水中 ウォーキング	10:20～11:00 やさしい エアロ 山本	10:20～10:50 レズミルズ バー30 岡田(美)	10:10 ラジオ体操	10:30～11:00 水中 ウォーキング	10:20～10:50 ユーバウンド N A M I	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)	10:10 ラジオ体操	10:20～11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	10								
11	11:20～12:05 ボディ コンバット 45 石井	11:25～12:05 やさしい ステップ 沼尻	11:10 ストレッチ ボール	11:20～11:50 流水 ウォーキング		11:30～12:15 ボディ バランス 45 石塚	11:20～12:30 クラシック バレエ 山下	11:10 下半身 シェイプ		11:00～12:00 泳法 レッスン	11:20～12:10 ロー50 半澤	11:25～12:25 ジャズ ダンス 藤井	11:10 タオル体操		11:00～12:00 マタニティ 流水健康 クラス	11:15～12:00 ボディ パンプ45 山本	11:10～11:50 マット ピラティス まゆみ	11:10 フレックス クッション		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)	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(沙)	11:30～12:30 バランス コンディショニング (BC)	11:10 ストレッチ 教室		11				
12	12:40～13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20～13:05 ボディ パンプ45 山本	12:10 ボール トレーニング		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:40～13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45～13:15 C X W O R X 内田	12:10 お腹 シェイプ		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:30～13:30 テクニク 青木	12:40～12:55 ボディ コンバット30 張替(善)	12:10 お腹 シェイプ		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:10～12:50 ロー40 まゆみ	12:10 タオル体操		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:45～13:25 やさしい エアロ 清水	13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:40～14:40 自力整体 ※タオル使用クラス	13:00 ～ 14:45 卓球フリー	14:00～15:00 ボディ パンプ60 木村	14:10～14:50 マット ピラティス まゆみ	14:10 下半身 シェイプ	14:00～14:20 お腹シェイプ	14:25～14:55 腕・肩・股関節 機能改善		12		
13	13:55～14:45 ロー50 山本	13:20～14:00 ロー40 まゆみ	13:10 ウェーブ ストレッチ		13:00～14:00 泳法 レッスン	13:35～14:35 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス)	13:35～14:05 はじめて エアロ 半澤	13:10 ストレッチ 教室	13:00～13:30 お楽しみ ウォーキング	12:05～13:05 スキン ダイビング ※日程等 別紙参照	13:45～14:45 ボディ バランス 60 石塚		14:10 ストレッチ 教室	14:10～14:50 アクア40		13:00～14:00 ステップ 50 mak i	13:10～14:00 ストretch 教室		13:30～14:00 初めてバタフライキック	13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:40～14:40 自力整体 ※タオル使用クラス	13:00 ～ 14:45 卓球フリー	14:00～15:00 ボディ パンプ60 木村	14:10～14:50 マット ピラティス まゆみ	14:10 下半身 シェイプ	14:00～14:20 お腹シェイプ	14:25～14:55 腕・肩・股関節 機能改善	13:10～13:50 シークレット アクア40		13			
14	15:00～16:00 横名時 八段錦太極拳 渡邊	14:15～14:55 ボール ピラティス まゆみ	14:10 フレックス クッション	14:10～14:50 ファイティング アクア40	14:10～14:50 流水健康 クラス	14:30～15:30 シェイプ ダンス 仲川	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:10～14:50 アクア40		14:50～15:40 ロー50 半澤	15:00～16:00 フラダンス リコ スタジオ	14:50～15:50 よさこい ソーラン まゆみ	14:10 ストレッチ 教室	14:10～14:50 アクア40		14:20～15:10 ダンス エアロ mak i	14:10～14:50 ストretch 教室	14:10 上半身 シェイプ	14:10～14:50 サーキット アクア40	14:55～15:45 ZUMBA SANA	15:00～16:00 横名時 八段錦太極拳	15:10 ストレッチ ボール		15:15～16:00 ボディ コンバット45 担当：週替り	15:10～15:40 ZUMBA まゆみ	16:10 お腹 シェイプ	16:10～17:00 アクア50	15:00～15:30 流水メンバー レッスン		14			
15	16:30～17:30 ジュニア テニス スクール					15:45～16:45 バランス コンディショニング (BC)	栗原					16:00 ～ 18:00 卓球フリー				15:25～15:55 ユーバウンド NAMI				16:00～16:15 テクニク 岡田(澄)	16:10 上半身 シェイプ			16:15～17:00 ボディ バランス 45 後藤(麻)	16:20～16:50 はじめて エアロ 後藤(麻)	17:10 フレックス クッション					15		
16	18:30～19:20 ロー50 半澤	19:05～20:05 横名時 八段錦太極拳 櫻井	20:10 お腹 シェイプ		20:00～21:00 泳法 レッスン	17:15 ～ 18:45 卓球フリー											16:00 ～ 18:30 卓球フリー				17:20～18:20 ストリート ダンス 桜井	18:10 お腹 シェイプ	18:10～18:50 アクア40		18:00～18:30 ボディ コンバット30 石井	18:40～19:40 ヨガ YOSHIKO					16		
17	19:45～20:45 ボディ パンプ60 木村	20:20～21:00 やさしい エアロ 半澤	21:10 ストレッチ ボール		21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ												18:40～19:30 ロー50 山本	19:00～19:30 ZUMBA まゆみ			18:50～19:20 C X W O R X 内田	19:40～20:10 ボディ アタック30 内田		19:00～20:00 泳法 レッスン マスターズ	20:10～20:50 流水健康 クラス						17		
18	21:00～22:00 ボディ アタック 60 NAMI	21:20～22:00 ピラティス 半澤				21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～21:40 やさしい ステップ 山本	21:10 お腹 シェイプ	21:10～21:40 楽しく ビーチボール バレークラス	20:00～21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:25～21:55 ユーバウンド NAMI	21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10 フレックス クッション		21:00～22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00～22:00 ヨガ SANA	21:00～22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10 ストレッチ ボール													18		
19																																	19
20																																	20
21																																	21
22																																	22

※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。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～C X W O R X、土曜日10:20～ユーバウンドのクラスは、10:05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。
※スケジュールの変更は月単位となります。

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合がございます。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。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10:20～ユーバウンドのクラスは、10:05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。
※スケジュールの変更は月単位となります。

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
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	水中ウォーキング	泳法クラス	有料レッスン	