

2019年7月～9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6月27日訂正版

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				10:10～10:20 ラジオ体操				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		10:15～11:15 【有料】 成人スクール フラダンス		10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操		1スタジオ・2スタジオ朝ーレッスンの整理券はフロントで配布します。	
10:30～11:20 ダンスエアロ maki	10:30～11:30 マット ピラティス 高橋			10:30～11:10 やさしい ラテンエアロ 富山	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 【有料】	10:30～12:00 【有料】 成人スクール		10:30～11:20 オリジナル エアロ maki	10:30～11:00 ボディ パンプ30 大藤			10:30～11:10 やさしい エアロ SANA	10:30～11:20 健康体操 神原		10:30～11:30 Tae Bo®注2 (タイボー60) MAIKO	10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島		10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)				
11:35～12:35 サーキットロー	11:45～12:45 バランス コンディショ ニング maki		12:10 ウェーブ ストレッチ	11:30～12:30 オリジナル エアロ 横田	11:45～12:30 【有料】 シバム45 成人スクール バレエ NEW	12:10 成人スクール	12:10 ストレッチ	11:45～12:45 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 ユーバウンド 30 大藤	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		11:30～12:20 ロー50 SANA	11:30～12:30 入門 太極拳 神原		11:50～12:50 マット MAIKO	11:40～12:10 【バーチャル】 ボディ パンプ30	12:25～12:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30		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)			
13:00～13:50 ZUMBA YUME	13:00～14:00 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ) 張替		14:10 お腹	13:00～13:40 やさしい ステップ 増田	12:50～13:50 バーオソル 野尻			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】 成人スクール		12:40～13:30 ZUMBA 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 注1	12:40～13:40 【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで開催		13:10～13:55 ユーバウンド 45 羽富	13:10～13:40 【バーチャル】 シバム30		13:50～14:50 アロハ シェイプ60 佐々木	12:40～13:25 ユーバウンド 45 大藤			
14:10～15:00 健康体操 神原	14:15～14:55 ボール ピラティス 中嶋			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 ストレッチ ボール	14:05～14:50 ユーバウンド 45 大藤	14:15～15:15 自力整体 風間	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 張替			14:00～15:00 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	14:30～15:30 【有料】 ペビーヨガ		14:15～15:15 オリジナル エアロ maki		14:10 TRX	14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木	14:30～14:50 ボディ バランス60 大藤			
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			15:10～15:55 ボディ コンバット45 後藤(優)	15:30～16:30 【有料】 成人スクール		15:10 TRX	15:10～15:55 ボディ バランス45 金子 NEW	15:30～16:30 【有料】 成人スクール			15:15～16:15 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ) 張替	15:20～15:35 テクニク 15:35～16:05 レズミルズ バー 高橋(虹)	変更		15:00～15:50 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 C X W O R X 羽富		15:35～16:35 オリジナル ヨガ 中川原	15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ		15:10～15:40 ボディ アタック60 小倉	15:10～15:40 【バーチャル】 レズミルズバー 30				
	16:10～16:40 ストレッチ スタッフ			16:10～16:40 ストレッチ スタッフ	ベリーダンス			16:10～16:40 ストレッチ スタッフ	総合太極拳							16:10～16:40 ストレッチ スタッフ	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井			16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ			16:15～16:45 C X W O R X 小倉	16:05～16:50 【バーチャル】 シバム45			
									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	
18:25～19:15 フラ シェイプ50 佐々木	19:00～19:30 ボディ パンプ30 重松		19:10 ストレッチ ボール	18:25～19:15 スリムヨガ 蘭部	18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA		19:10 TRX	18:30～19:15 ボディ コンバット45 大内	18:40～19:10 はじめて エアロ 篠原			18:30～19:30 マット ピラティス 高橋	19:00～19:45 ボディ ステップ45 小倉			18:15～19:15 ボディメイク フローヨガ Yuka	18:30～19:20 HIPHOP 船見		18:15～19:15 ボディ コンバット60 後藤(優)			19:30～20:30 ボディ アタック45 小倉	19:35～20:35 リラックス 整体 田川				
19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原	19:50～20:20 【バーチャル】 ボディ コンバット30		変更	19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉	19:45～20:00 テクニク 20:00～20:30 レズミルズ バー 高橋(虹)			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			20:00～20:45 ボディ パンプ45 小倉	20:00～20:45 シバム45 後藤(優) NEW			20:30～21:15 ボディ コンバット45 羽富	20:50～21:20 【バーチャル】 レズミルズバー 30			21:30～22:00 C X W O R X 小倉			21:10 ストレッチ ボール				
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		NEW	20:45～21:30 ボディ バランス45 金子	20:45～21:15 ユーバウンド 30 羽富	変更	21:10 ストレッチ	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)			21:30～22:00 C X W O R X 小倉											
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																			

モバイルサービス

プログラム情報や代行情報を
ご確認ください。

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。

LESSON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。

