

2019年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8月16日更新

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	定員55名 10:30～11:30 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	定員40名 10:30～11:00 ボディ パンプ30 重松 変更		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	定員40名 10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉 変更	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		10:30～11:10 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 橋詰	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	10:30～11:10 やさしい エアロ SANA	10:30～11:20 健康体操 神原		10:30～11:10 Tae Bo®注2 (タイボ®60) MAIKO	10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島															
11 定員40名 11:35～12:35 サーキットロー	定員50名 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 シバム45 後藤(優)	11:30～12:30 【有料】 成人スクール バレエ	12:10 ストレッチ BC鈴木	11:45～12:45 定員55名 11:50～12:40 マット ピラティス 高橋	11:50～12:40 フィットネス フラ 増田	12:10 ピアノ	12:10 ストレッチ	11:15～11:45 はじめて エアロ 増田	11:40～12:10 定員40名 12:00～12:30 はじめて ステップ 増田		12:10 ストレッチ ボール	11:30～12:20 ロー50 SANA	11:30～12:30 入門 太極拳 神原		12:10 ストレッチ ボール	11:50～12:50 定員20名 11:40～12:10 【バーチャル】 ボディ パンプ30	12:25～12:55 定員20名 12:25～12:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30	12:10 ストレッチ	11:35～12:20 定員20名 11:30～13:55 ユーバウンド 45 大藤	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 パーソナル 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	13:00～14:30 【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 定員15名 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	変更	13:10～13:55 定員20名 13:10～13:40 【バーチャル】 ユーバウンド 45 大藤	13:10～13:40 定員20名 13:10～13:40 【バーチャル】 シバム30		12:40～13:40 アロハ シェイプ60 佐々木	12:40～13:25 定員20名 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 定員20名 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	14:10 TRX	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:00～15:00 定員50名 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 定員20名 14:00～14:30 【バーチャル】 ボディ コンバット30 変更	14:30～15:30 【有料】 マタニティ ヨガ ペビーヨガ	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:15～15:15 オリジナル エアロ maki		14:10 TRX	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	14:10 TRX		
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 ベリーダンス		15:10 TRX	15:10～15:55 ボディ バランス45 金子	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 ニングヨガ (BCヨガ) 張替	15:20～15:35 テクニク 高橋(虹)		15:10 TRX	15:00～15:50 ZUMBA 篠原	16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井		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		15:35～16:35 オリジナル ヨガ 中川原	15:00～16:00 定員20名 15:10～15:40 【バーチャル】 レスミルズバー 30	15:10 TRX			
16 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			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			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			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		16:10 TRX	16:10～16:50 ボディ コンバット60 後藤(優)	16:05～16:50 定員20名 16:05～16:50 【バーチャル】 シバム45		16:10 TRX	16:15～17:15 オリジナル エアロ 小倉	16:15～17:15 オリジナル エアロ 小倉		16:10 TRX	16:15～17:15 オリジナル エアロ 小倉	16:15～17:15 オリジナル エアロ 小倉		
17 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 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 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 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 アロハ シェイプ 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	17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内		17:00~18:00 ボディ パンプ60 大内	17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内	17:10 ストレッチ			
18 18:25～19:15 フラ シェイプ50 佐々木	定員40名 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 菌部	18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1		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 定員40名 19:00～19:45 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 フローヨガ Yuka	18:30～19:20 HIPHOP 船見		19:10 ストレッチ	18:20～19:20 ボディ コンバット60 後藤(優)	18:20～19:20 ボディ コンバット60 後藤(優)		19:10 ストレッチ	18:20～19:20 ボディ コンバット60 後藤(優)	18:20～19:20 ボディ コンバット60 後藤(優)		
19 19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原	定員20名 19:50～20:20 【バーチャル】 ボディ コンバット30			19:45～20:30 テクニク ボディ ステップ45 小倉	19:45～20:00 テクニク ボディ ステップ45 小倉			19:30～20:30 ボディ バランス60 菌部	19:25～20:15 ダンスエアロ 篠原			19:30～20:30 ボディ バランス60 菌部	20:00～20:45 定員40名 20:00～20:45 ボディ パンプ45 小倉		21:10 ウェーブ ストレッチ	19:30～20:15 ボディ アタック45 小倉	19:35～20:35 リラックス 整体 田川		21:10 ウェーブ ストレッチ	19:40～20:40 ボディ バランス60 大内	19:40～20:40 ボディ バランス60 大内		21:10 ウェーブ ストレッチ	19:40～20:40 ボディ バランス60 大内	19:40～20:40 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			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 大藤	定員20名 変更	21:10 ストレッチ	20:45～21:45 オリジナル エアロ 横田	20:30～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島			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)		21:10 TRX	20:30～21:15 ボディ コンバット45 後藤(優)	20:50～21:20 定員20名 20:50～21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30		21:10 TRX	21:30～22:00 C X W O R X 小倉	21:30～22:00 ボディ コンバット30 後藤(優)	21:30～22:00 ボディ コンバット30 後藤(優)		21:30～22:00 ボディ コンバット30 後藤(優)	21:30～22:00 ボディ コンバット30 後藤(優)		
エアロ・アクア（初級～初中級） ヨガ・ピラティス				エアロ・アクア（中級～中上級） コンディショニング				エアロ（上級） 有料レッスン				格闘技系				ダンス系				筋コンディショニング系				同好会			
モバールサービス				モバールサービス				モバールサービス				モバールサービス				モバールサービス				モバールサービス				モバールサービス			

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。