

2019年10月～12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9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	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				10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操		1スタジオ・2スタジオ朝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	定員55名 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 高橋	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	定員40名 10:30～11:00 ボディ パンプ30 重松			10:30～11:10 やさしい エアロ SANA	10:30～11:20 健康体操 神原	【有料】 成人スクール フラダンス		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 パンプ45 小倉	10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(優)						
11:35～12:35 サーキットロー maki	定員40名 11:35～12:35 バランス コンディショ ニング 張替			11:35～12:30 オリジナル エアロ 横田	11:45～12:30 シバム45 後藤(優)	【有料】 成人スクール バレエ		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			11:40～12:10 ボディ コンバット30 渡部	定員40名 11:15～11:45 はじめて エアロ 増田			11:30～12:20 ロー50 SANA	11:30～12:30 入門 太極拳 神原			11:35～12:20 ボディ コンバット45 渡部	11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤(優)			11:35～12:20 ボディ コンバット45 渡部	11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤(優)						
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			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	【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60 佐々木	12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA	【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで 開催		12:40～13:40 アロハ シェイプ60 佐々木	12:40～13:25 ユーバウンド 45 大藤			12:40～13:40 ユーバウンド 45 シバム30 大藤	12:40～13:25 ユーバウンド 45 大藤						
14:10～15:00 健康体操 神原	定員30名 14:15～14:55 ボール ピラティス 中嶋	お腹		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			14:05～14:50 ユーバウンド 45 大藤	14:15～15:15 自力整体 富山	【有料】 成人スクール 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			14:00～14:40 ステップ50 種原	14:00～14:30 【バーチャル】 ボディ コンバット30 種原	14:30～15:30 【有料】 マタニティ ヨガ ペビーヨガ		14:15～15:15 オリジナル エアロ maki	14:15～15:15 はじめて エアロ 佐々木			14:15～15:15 オリジナル エアロ maki	14:15～15:15 はじめて エアロ 佐々木						
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			15:10～15:55 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)			15:00～15:50 ZUMBA 種原	15:00～15:50 C X W O R X 重松			15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:10～15:40 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉			15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉	15:10～15:40 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉						
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			16:10～16:40 ストレッチ スタッフ	16:10～16:40 ストレッチ スタッフ			16:15～16:45 C X W O R X 小倉	16:15～16:45 C X W O R X 小倉			16:15～16:45 C X W O R X 小倉	16:15～16:45 C X W O R X 小倉						
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 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						
18:25～19:15 フラ シェイプ60 佐々木	定員40名 19:00～19:30 ボディ パンプ30 重松			18:25～19:15 スリムヨガ 富山	18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA			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 種原			18:30～19:30 マット ピラティス 高橋	定員55名 18:30～19:30 マット ピラティス 高橋			18:15～19:15 ボディメイク フロアヨガ Yuka	18:30～19:20 HIPHOP 船見			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)			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)						
19:35～20:15 ラテンエアロ 種原	定員40名 19:50～20:20 C X W O R X 重松	変更		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 富山	19:25～20:15 ダンスエアロ 種原			19:30～20:30 ボディ バランス60 富山	定員40名 19:00～19:45 ボディ ステップ45 小倉			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			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			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						
20:35～21:35 ロー60 種原	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25名 変更		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			20:45～21:45 オリジナル エアロ 横田	20:00～20:45 ボディ パンプ45 小倉			20:30～21:15 ボディ コンバット45 後藤(優)	20:50～21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30 後藤(優)			20:30～21:15 ボディ コンバット45 後藤(優)	20:50～21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30 後藤(優)			20:30～21:15 ボディ コンバット45 後藤(優)	20:50～21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30 後藤(優)						
21:30～22:00 C X W O R X 小倉				21:30～22:00 【バーチャル】 ボディ パンプ30 後藤(優)		定員20名 変更		21:30～22:30 成人スクール ジャズダンス				21:30～22:00 C X W O R X 小倉				21:30～22:00 C X W O R X 小倉				21:30～22:00 C X W O R X 小倉				21:30～22:00 C X W O R X 小倉				21:30～22:00 C X W O R X 小倉			

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。
 緑のマークは、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。

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。

