

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2019年 10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	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	やさしいエアロ 沼尻	CXWORX 石井		10:30～11:10 アクア40		ベルビクストレッチ 石塚	ZUMBA 宇留賢		10:20～10:50 サーキットアクア30		やさしいエアロ 半澤	ZUMBA 山本		10:30～11:00 水中ウォーキング		やさしいエアロ 山本	レズミルズ パー30 岡田(美)		10:20～10:50 ユーバウンド	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 30分 (BCヨガ) 張替(沙)								
11	ボディコンバット 45 石井	やさしいステップ 沼尻		11:20～11:50 流水ウォーキング		ポディバランス 45 石塚	クラシックバレエ 山下		11:00～12:00 泳法レッスン		ロー50 半澤	ジャズダンス 藤井		11:00～12:00 マタニティ		ポディパンパ45 山本	マットピラティス まゆみ		11:30～12:30 バランスコンディショニング 30分 (BCピラティス) 加藤	11:40～12:30 ステップ50 清水		11:30～12:25 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) 栗原							
12	ヨガ 佐藤(成)	ポディパンパ45 山本		12:10～12:50 流水健康クラス		ヨガ 佐藤(成)	やさしいステップ 半澤		12:00～12:50 流水健康クラス		テクニク 青木	ジャズダンス 藤井		12:00～12:50 流水健康クラス		ヨガ 佐藤(成)	ステップ50 まゆみ		12:45～13:25 やさしいエアロ 清水			12:40～13:40 よさこいソーラン 張替(沙)	12:40～13:40 テクニク 張替(善)							
13	ロー50 山本	ボールピラティス まゆみ		13:00～14:00 泳法レッスン		ポディバランス 60 仲川	はじめてエアロ 半澤		13:00～14:00 泳法レッスン		ポディバランス 60 石塚	ダンスエアロ 山本		13:00～14:00 泳法レッスン		ロー50 山本	ユーバウンド NAMI		13:30～14:00 初めて背面キック		13:40～14:40 自力整体 風間	13:55～14:45 ボディコンバット 60 木村	13:10～13:45 テクニク 張替(善)	13:10～13:50 シークレットアクア40						
14	ロー50 山本	ボールピラティス まゆみ		14:10～14:50 アクア40		ジャズHIP HOP 半澤	JAZZ HIP HOP Juna		14:10～14:50 アクア40		フラダンス リコスタジオ	ダンスエアロ 山本		14:10～14:50 ファイティングアクア40		ダンスエアロ 山本	ユーバウンド NAMI		14:10～14:50 サークキットアクア40		14:10～14:50 卓球フリー	14:10～14:50 マットピラティス まゆみ	14:10～14:50 ボディパンパ60 木村	14:00～14:20 お腹シェイプ	14:25～14:55 流水ウォーキング					
15	楊名時八段錦太極拳 渡邊	シム30 NAMI		15:00～16:00 流水健康クラス		ロー50 半澤	JAZZ HIP HOP Juna		15:00～16:00 流水健康クラス		フラダンス リコスタジオ	ダンスエアロ 山本		15:00～16:00 流水健康クラス		ロー50 半澤	ユーバウンド NAMI		15:00～16:00 流水健康クラス		15:10 ストレッチボール	15:10～16:10 ボディコンバット 60 石井	15:10～16:10 ボディコンバット 60 石井	15:10～16:10 ボディコンバット 60 石井	15:00～15:30 流水メンバーレッスン					
16	ジュニアテニススクール	16:30～17:30 卓球フリー		16:30～17:30 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		16:30～17:30 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		16:30～17:30 流水健康クラス		ジュニアテニススクール	ユーバウンド NAMI		16:30～17:30 流水健康クラス		16:10 上半身シェイプ	16:25～17:10 ボディバランス 45 濱田	16:25～17:10 ボディバランス 45 濱田	16:10～17:00 アクア50						
17	ロー50 半澤	17:15～18:45 卓球フリー		17:15～18:45 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		17:15～18:45 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		17:15～18:45 流水健康クラス		ロー50 半澤	ユーバウンド NAMI		17:15～18:45 流水健康クラス		17:10 フレックスクッション	17:15～18:15 ロー50 後藤(麻)	17:15～18:15 ロー50 後藤(麻)	17:15～18:15 ロー50 後藤(麻)						
18	ロー50 半澤	18:00～19:20 卓球フリー		18:00～19:20 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		18:00～19:20 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		18:00～19:20 流水健康クラス		ロー50 半澤	ユーバウンド NAMI		18:00～19:20 流水健康クラス		18:10 お腹シェイプ	18:00～18:30 ボディコンバット 30 古矢	18:00～18:30 ボディコンバット 30 古矢	18:10～18:50 サーキットアクア40						
19	ロー50 半澤	19:05～20:05 卓球フリー		19:05～20:05 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		19:05～20:05 流水健康クラス		卓球フリー 栗原	卓球フリー 栗原		19:05～20:05 流水健康クラス		ロー50 半澤	ユーバウンド NAMI		19:05～20:05 流水健康クラス		19:00～19:45 バランスコンディショニング ストレッチ (BCストレッチ) 鈴木	19:00～19:30 ボディコンバット 30 石井	19:00～19:30 ボディコンバット 30 石井	19:00～20:00 泳法レッスン						
20	ボディパンパ60 木村	やさしいエアロ 半澤		20:00～21:00 流水健康クラス		泳法レッスン 石井	やさしいエアロ 後藤(麻)		20:00～21:00 流水健康クラス		泳法レッスン 石井	レズミルズパー30 岡田(美)		20:00～21:00 流水健康クラス		ボディパンパ60 木村	ヨガ 内田		20:00～21:00 流水健康クラス		20:10～20:50 流水健康クラス	20:00～21:00 泳法レッスン	20:00～21:00 泳法レッスン	20:00～21:00 泳法レッスン	20:00～21:00 泳法レッスン					
21	ボディアタック 60 NAMI	ピラティス 半澤		21:00～22:00 流水健康クラス		泳法レッスン 石井	やさしいステップ 山本		21:00～22:00 流水健康クラス		泳法レッスン 石井	バレトン 岡田(美)		21:00～22:00 流水健康クラス		ボディアタック 60 NAMI	ヨガ 内田		21:00～22:00 流水健康クラス		21:10 ストレッチボール	21:00～22:00 泳法レッスン	21:00～22:00 泳法レッスン	21:00～22:00 泳法レッスン	21:00～22:00 泳法レッスン					
22	ボディアタック 60 NAMI	ピラティス 半澤		21:35～22:05 ユーバウンド		泳法レッスン 石井	やさしいステップ 山本		21:35～22:05 ユーバウンド		泳法レッスン 石井	バレトン 岡田(美)		21:35～22:05 ユーバウンド		ボディアタック 60 NAMI	ヨガ 内田		21:35～22:05 ユーバウンド		21:35～22:05 ユーバウンド	21:35～22:05 ユーバウンド	21:35～22:05 ユーバウンド	21:35～22:05 ユーバウンド	21:35～22:05 ユーバウンド					

※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	