2019年11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10月15日更新

月曜日

1スタジオ朝一レッスンの整理券はフロントで配布します。

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 定員55名 10:30～11:30 マット ピラティス 高橋 (変更)
- 11:45～12:45 サーキットロー maki
- 13:00～13:50 ZUMBA YUME
- 14:10～15:00 健康体操 神原
- 15:15～16:15 武術 太極拳 神原
- 18:25～19:15 フラ シェイプ50 佐々木
- 19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原
- 20:35～21:35 ロー60 篠原

2スタジオ
- 10:30～11:20 ダンスエアロ maki (変更)
- 定員50名 11:45～12:45 バランス コンディショニング 張替 (変更)
- 13:00～14:00 バランス コンディショニングヨガ (BCヨガ) 張替
- 定員30名 14:15～14:55 ボール ピラティス 中嶋
- 15:10～16:00 やさしい ストレッチ ヨガ 中嶋
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 定員40名 19:00～19:30 ボディ パンプ30 重松
- 19:50～20:20 ＣＸＷＯＲＸ 重松
- 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

カルチャー

ショート
- 12:10 ウェーブ ストレッチ
- 14:10 お腹
- 21:10 ストレッチ ポール

火曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:10 やさしい ラテンエアロ 冨山
- 11:30～12:30 オリジナル エアロ 横田
- 定員40名 13:00～13:40 やさしい ステップ 増田
- 定員40名 14:00～14:45 ボディ パンプ45 大内
- 15:10～15:55 ボディ コンバット45 後藤(優)
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 18:25～19:15 スリムヨガ 薗部
- 定員40名 19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉
- 20:45～21:30 ボディ バランス45 金子

2スタジオ
- 10:30～11:30 バランス コンディショニングストレッチ 鈴木 (変更)
- 11:45～12:30 シバム45 後藤(優)
- 12:50～13:50 バーオソル 野尻
- 14:05～15:05 ヒーリング ヨガ sayaka
- 15:30～16:30 【有料】 成人スクール ベリーダンス
- 定員15名 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA
- 19:45～20:00 テクニック
- 20:00～20:30 レズミルズ バー 高橋(虹)
- 20:45～21:15 ユーバウンド 30 大藤 (定員25名)
- 21:30～22:00 【バーチャル】 ボディ パンプ30 (定員20名)

カルチャー
- 11:30～12:30 【有料】 成人スクール バレエ

ショート
- 12:10 ストレッチ
- 14:10 ストレッチ ポール
- 15:10 TRX
- 19:10 TRX

水曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 ロー50 高橋
- 定員55名 11:45～12:45 マット ピラティス 高橋
- 定員40名 13:00～13:45 ボディ パンプ45 大藤
- 定員25名 14:05～14:50 ユーバウンド 45 大藤
- 15:10～15:55 ボディ バランス45 金子
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 18:30～19:15 ボディ コンバット45 大内
- 19:30～20:30 ボディ バランス60 薗部
- 20:45～21:45 オリジナル エアロ 横田

2スタジオ
- 10:30～11:30 アルファ リラックス 体操 橋詰
- 11:50～12:40 フィットネス フラ 増田
- 13:10～14:00 サルササイズ 冨山
- 14:15～15:15 自力整体 風間
- 15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳
- 17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制
- 18:40～19:10 はじめて エアロ 篠原
- 19:25～20:15 ダンスエアロ 篠原
- 20:30～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島
- 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス

カルチャー
- 10:30～12:00 【有料】 成人スクール ピアノ
- 13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ

ショート
- 12:10 ストレッチ
- 14:10 TRX
- 15:10 ウェーブ ストレッチ
- 19:10 ストレッチ

木曜日

整理券はフロントで配布します。

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 オリジナル エアロ maki
- 11:40～12:10 ボディ コンバット30 渡部
- 12:40～13:30 ZUMBA SANA
- 13:45～14:00 テクニック
- 14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA
- 15:15～16:15 バランス コンディショニングヨガ (BCヨガ) 張替
- 定員55名 18:30～19:30 マット ピラティス 高橋
- 定員40名 19:20～21:00 ボディ パンプ45 小倉 (変更)
- 定員40名 21:15～21:45 ボディ コンバット30 後藤(優) (変更)

2スタジオ
- 定員40名 10:30～11:00 ボディ パンプ30 重松
- 11:15～11:45 はじめて エアロ 増田
- 定員40名 12:00～12:30 はじめて ステップ 増田
- 12:45～13:45 オリジナル ヨガ 中川原
- 定員50名 14:00～15:00 バランス コンディショニング 張替
- 15:20～15:35 テクニック
- 15:35～16:05 レズミルズ バー 高橋(虹)
- 定員40名 19:00～19:45 ボディ ステップ45 小倉
- 20:00～20:45 シバム45 後藤(優)

カルチャー
- 13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊

ショート
- 12:10 ストレッチ ポール
- 14:10 TRX
- 15:10 TRX
- 19:10 ウェーブ ストレッチ
- 21:10 TRX

金曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:10 やさしい エアロ SANA
- 11:30～12:20 ロー50 SANA
- 12:40～13:30 フラ シェイプ50 佐々木
- 定員40名 13:50～14:40 ステップ50 篠原
- 15:00～15:50 ZUMBA 篠原
- 16:10～16:40 ストレッチ スタッフ
- 17:00～18:00 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制
- 18:15～19:15 ボディメイク フローヨガ Yuka
- 19:30～20:15 ボディ アタック45 小倉
- 20:30～21:15 ボディ コンバット45 後藤(優)
- 21:30～22:00 ＣＸＷＯＲＸ 小倉

2スタジオ
- 10:30～11:20 健康体操 神原
- 11:30～12:30 入門 太極拳 神原
- 定員15名 12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1
- 定員20名 14:00～14:30 【バーチャル】 ボディ コンバット30
- 14:50～15:20 ＣＸＷＯＲＸ 重松
- 16:00～16:50 ストリート ダンス 桜井
- 18:30～19:20 HIPHOP 船見
- 19:35～20:35 リラックス 整体 田川
- 定員20名 20:50～21:20 【バーチャル】 レズミルズバー 30

カルチャー
- 10:15～11:15 【有料】 成人スクール フラダンス
- 12:40～13:40 【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで開催
- 13:15～14:15 【有料】 マタニティ ヨガ
- 14:30～15:30 【有料】 ベビーヨガ

ショート
- 12:10 ストレッチ ポール
- 19:10 TRX

土曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:30 Tae Bo®注2 (タイボー60) MAIKO
- 11:50～12:50 マット ピラティス MAIKO
- 定員25名 13:10～13:55 ユーバウンド 45 大藤
- 14:15～15:15 オリジナル エアロ maki
- 15:35～16:35 オリジナル ヨガ 中川原
- 定員40名 17:00～18:00 ボディ パンプ60 大内
- 18:20～19:20 ボディ コンバット60 後藤(優)
- 19:40～20:40 ボディ バランス60 大内

2スタジオ
- 10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島
- 定員20名 11:40～12:10 【バーチャル】 ボディ パンプ30
- 定員20名 12:25～12:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30
- 定員20名 13:10～13:40 【バーチャル】 シバム30
- 15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ
- 16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ

カルチャー

ショート
- 18:10 ストレッチ ポール
- 19:10 TRX

日曜日

1スタジオ・2スタジオ朝一レッスンの整理券はフロントで配布します。

1スタジオ
- 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
- 11:35～12:20 ボディ コンバット45 渡部
- 12:40～13:40 アロハ シェイプ60 佐々木
- 14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木
- 15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉
- 16:15～16:45 ＣＸＷＯＲＸ 小倉
- 17:10～18:25 オリジナル エアロ 押野

2スタジオ
- 定員40名 10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)
- 11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)
- 定員25名 12:40～13:25 ユーバウンド 45 大藤
- 13:50～14:50 ボディ バランス60 大藤
- 定員20名 15:10～15:40 【バーチャル】 レズミルズバー 30
- 定員20名 16:05～16:50 【バーチャル】 シバム45
- 17:00～18:30 ストリート ダンス 同好会 ※登録制

ショート
- 14:10 TRX
- 17:10 ストレッチ

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。

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

レッスン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。

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

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。

※【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。