


2019年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11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	10:30~11:30 マット ピラティス	10:30~11:20 ダンスエアロ maki		10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:10 やさしい ラテンエアロ 富山	10:30~11:30 バランス コンディショニング グストレッチ 鈴木		10:10~10:20 ラジオ体操	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	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:20 オリジナル エアロ maki	10:30~11:00 ボディ パンプ30 重松	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	10:30~11:10 やさしい エアロ SANA	10:30~11:20 健康体操 神原	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	10:30~11:10 Tae Bo®注2 (タイボ®60) MAIKO	10:30~11:20 ジャズ ストレッチ 谷島	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30~11:10 ボディ やさしい ステップ 後藤(麻)										
11:45~12:45 サーキットロー maki	11:45~12:45 バランス コンディショニング 張替	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 【バーチャル】 成人スクール シバム45 変更	11:30~12:30 【有料】 成人スクール バレエ	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	12:10 ストレッチ		11:40~12:10 ボディ コンバット30 渡部	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	12:10 ストレッチ ポール	11:30~12:20 ロー50 SANA	11:30~12:30 入門 太極拳 神原	11:30~12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制	12:10 ストレッチ ポール	11:50~12:50 マット MAIKO	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 渡部	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 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	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	12:40~13:40 【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで 開催	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	13:15~14:15 【有料】 マタニティ ヨガ	13:10~13:55 ユーバウンド 45 大藤	13:10~13:40 ユーバウンド 【バーチャル】 シバム30	12:40~13:40 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	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 風間	14:10 TRX		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	14:30~15:30 【有料】 マタニティ ヨガ	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	14:15~15:15 オリジナル エアロ maki	14:30~15:30 【有料】 ペビーヨガ	14:10 TRX	14:15~15:15 はじめて エアロ 佐々木	14:15~15:15 オリジナル ボディ バランス60 菌部		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	変更		15:10~15:55 ボディ コンバット45 渡部	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	15:10 ウェーブ ストレッチ		15:15~16:15 バランス コンディショニング ヨガ 張替	15:20~15:35 テクニク	15:35~16:05 コンディショニング ヨガ 高橋(虹)	15:00~15:50 ZUMBA 種原	16:00~16:50 ストリート ストレッチ ダンス 桜井	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 フラメンコ	15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	15:30~16:00 シバム30 菌部 変更	15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	16:15~16:45 CXWORX 小倉	15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	15:30~16:00 シバム30 菌部 変更	16:15~16:45 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉	16:15~16:45 レスミルズバー 30 小倉									
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			18:25~19:15 スリムヨガ 菌部	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	17:00~18:00 太極剣 同好会 ※登録制		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	18:30~19:20 ボディメイク フロアヨガ Yuka	18:30~19:20 HIPHOP 船見	18:15~19:15 ボディ 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 大内	18:10 ストレッチ ポール	18:20~19:20 ボディ コンバット60 大内	18:15~16:45 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉	17:00~18:30 ボディ パンプ60 大内	17:10~18:25 オリジナル ストリート ダンス 同好会 ※登録制	17:00~18:30 ボディ パンプ60 大内	17:10~18:25 オリジナル ストリート ダンス 同好会 ※登録制	17:10~18:25 オリジナル ストリート ダンス 同好会 ※登録制									
19:35~20:15 ラテンエアロ 種原	19:50~20:20 CXWORX 重松			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 種原	19:10 TRX		19:30~20:30 ボディ ステップ45 小倉	20:00~20:45 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	19:30~20:35 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														
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	21:10 ストレッチ ポール		20:45~21:30 ボディ バランス45 金子	20:45~21:15 ユーバウンド 大藤			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			21:15~21:45 CXWORX 小倉	21:00~21:30 【バーチャル】 ボディ パンプ45 小倉	20:30~21:15 ボディ コンバット45 渡部	20:50~21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉	20:30~21:15 ボディ コンバット45 渡部	20:50~21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉	20:30~21:15 ボディ コンバット45 渡部	20:50~21:20 【バーチャル】 レスミルズバー 30 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:10 TRX	21:30~22:00 CXWORX 小倉

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¥1,000+税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。
 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。
 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。