

ジョイフルアスレティッククラブ守谷 2020年 6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	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	スイミング無料	スイミング有料			
10	短 縮 10:20～11:00 やさしい エアロ 沼尻	10:20～10:50 ユーバウンド 野本	10:30～11:10 アクア40		短 縮 10:20～11:05 ベルビク ストレッチ 石塚	10:20～11:05 ZUMBA 宇留鷺	10:20～10:50 アクア30		10:20～11:00 やさしい エアロ 半澤	10:20～11:05 ZUMBA SANA	10:20～10:50 サーキット アクア30		10:20～11:00 やさしい エアロ 山本	10:20～10:50 レズミルズ バー30 岡田(美)	10:30～11:00 水中 ウォーキング	変更 10:20～11:05 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス) 加藤	短 縮 10:20～11:05 ファンクショナル BCヨガ 張替(沙)				短 縮 10:20～11:05 ファンクショナル BCヨガ 張替(沙)				10		
11	変更 短 縮 11:30～12:15 ファンクショナル BCヨガ 飯田	11:25～12:05 やさしい ステップ 沼尻	11:20～11:50 流水 ウォーキング		短 縮 11:35～12:20 ボディ バランス 45 石塚	11:20～12:05 クラシック バレエ 山下		11:00～12:00 泳法 レッスン	短 縮 11:20～12:05 ロー50 半澤	短 縮 11:25～12:10 ジャズ ダンス 藤井		11:00～12:00 マタニティ 11:10～11:50 流水健康 クラス	11:15～11:55 マット ピラティス まゆみ	変更		11:00～12:00 泳法 レッスン	短 縮 11:35～12:20 ヨガ 清水	変更		11:00～12:00 マタニティ	短 縮 11:35～12:20 ロー50 張替(沙)	短 縮 11:30～12:15 バランス コンディショニング (BC) 栗原			11		
12	短 縮 12:40～13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:20～13:05 ボディ パンプ45 山本		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:40～13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45～13:15 CXWORX 内田		12:10～12:50 流水健康 クラス	12:40～13:25 ボディ パンプ45 張替(善)	変更			短 縮 12:20～13:05 ヨガ 佐藤(成)	12:10～12:50 ロー40 まゆみ		12:10～12:50 流水健康 クラス				12:10～12:50 流水健康 クラス	短 縮 12:40～13:25 よさこい ソーラン まゆみ		13:00～13:15 テクニク 13:15～13:45 ボディ コンバット30 羽富			12	
13	短 縮 13:55～14:40 ロー50 山本	14:15～14:55 ボール ピラティス まゆみ	14:10～14:50 アクア40		短 縮 13:35～14:20 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス) 鈴木	13:35～14:05 はじめて エアロ 半澤	13:35～14:05 美しく ビーチボール バレークラス	13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ	短 縮 13:45～14:00 テクニク 14:00～14:30 ボディ コンバット30 張替(善)		14:10～14:50 アクア40		短 縮 14:20～15:05 ダンス エアロ maki	短 縮 14:25～14:55 ユーバウンド NAMI	13:30～14:00 面かぶりクロール	13:00～14:15 泳法 レッスン マスターズ		13:00 ～ 14:45 卓球フリー	変更		短 縮 14:00～14:45 ボディ パンプ45 木村	14:10～14:50 お腹シェイプ マット ピラティス まゆみ	14:25～14:55 流水 ウォーキング	13:10～13:50 シークレット アクア40		13	
14	短 縮 15:00～15:45 楊名時 八段錦太極拳 渡邊				短 縮 14:50～15:35 ロー50 半澤	短 縮 15:45～16:30 バランス コンディショニング (BC) 栗原			短 縮 15:00～15:45 フラダンス リコスタジオ				短 縮 15:25～16:10 ストレッチ 沼尻	短 縮 15:15～16:00 JAZZ HIP HOP Juna	変更		短 縮 14:55～15:40 ZUMBA SANA	短 縮 15:00～15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)			短 縮 15:10～15:55 ボディ コンバット 45 張替(善)	15:10～15:40 ZUMBA まゆみ		15:00～15:30 流水 メンバーレッスン		14	
15													短 縮 16:00～16:45 ボディ ジャム45 SANA				短 縮 16:00～16:45 ボディ ジャム45 SANA				短 縮 16:25～17:10 ボディ バランス 45 濱田	短 縮 16:10～16:50 アクア40				15	
16																											16
17		16:30 ～ 18:30 卓球フリー																短 縮 17:20～18:05 ストリート ダンス 桜井				17:15 ～ 18:15 卓球フリー					17
18	短 縮 18:30～19:15 ロー50 半澤																短 縮 18:00～18:30 ボディ コンバット30 羽富	短 縮 18:40～19:25 セルフストレッチ セルフマッサージ 大井	18:10～18:50 アクア40							18	
19	短 縮 19:45～20:30 ボディ パンプ45 木村	20:00～20:40 やさしい エアロ 半澤		短 縮 20:00～20:45 泳法 レッスン	短 縮 19:15～19:45 ボディ パンプ30 佐藤(裕)	20:05～20:20 テクニク 20:20～20:50 シバム30 NAMI	短 縮 19:10～19:50 グローブ アクア40	短 縮 20:00～20:45 泳法 レッスン レッツクラス	短 縮 19:00～19:30 ZUMBA まゆみ		短 縮 19:10～19:50 アクア40		短 縮 19:10～19:55 ボディ パンプ45 内田	短 縮 19:00～19:45 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス) 鈴木		短 縮 18:50～19:20 セルフストレッチ セルフマッサージ 大井	短 縮 19:00～19:45 泳法 レッスン レッツクラス			短 縮 19:00～19:45 泳法 レッスン マスターズ					19		
20													短 縮 20:10～20:50 ヨガ SANA	短 縮 20:05～20:50 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	変更	20:10～20:50 流水健康 クラス										20	
21																											21
22																											22

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合もございます。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でも安心してご参加できるクラスです。

※全クラス定員制となります。(第1スタジオ20名、第2スタジオ10名)。ご参加いただくには整理券が必要となります。

スタジオ前にてレッスン開始45分前より配布いたします。(10:20～開始のクラスは10:05より配布いたします。)

※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							

●新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避け、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます(対象クラス・・・「短縮」表記) ●クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度は、クラスの名称通りとなります