

2020年6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

2020年5月25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	アリーナ	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ			
10	短縮 10:30~11:15 ダンスエアロ maki			短縮 10:30~11:15 マット ピラティス 高橋 定員35名	短縮 10:30~11:15 ラテン エアロ 富山	短縮 10:30~11:15 バランスコン ディショニング ピラティス 仲川		短縮 10:30~11:15 ロー50 高橋	短縮 10:30~11:15 アルファ リラックス 体操 橋詰				短縮 10:30~11:15 オリジナル エアロ maki	10:30~11:00 ボディ パンプ30 佐藤			短縮 10:30~11:15 やさしい エアロ SANA	短縮 10:30~11:15 健康体操 神原	10:15~11:15 【有料】 成人スクール フラダンス	短縮 10:30~11:15 Tae Bo®注2 (タイボ-60)	短縮 10:30~11:15 ジャズ ストレッチ 谷島			短縮 10:30~11:15 ボディ パンプ45 小倉	短縮 10:30~11:15 やさしい ステップ 後藤(麻)						
11	短縮 11:35~12:20 サーキットロー maki	短縮 11:45~12:30 バランス コンディショ ニング 張替			短縮 11:40~12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 成人スクール バレエ		短縮 11:45~12:30 マット ピラティス 高橋	短縮 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田				短縮 11:40~12:10 ボディ コンバット30 渡部	11:20~11:50 はじめて エアロ 増田			短縮 11:30~12:15 ロー50 SANA	短縮 11:35~12:20 入門 太極拳 神原	11:30~12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制		短縮 11:50~12:35 マット ピラティス MAIKO			短縮 11:35~12:20 ボディ コンバット45 渡部	短縮 11:30~12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)						
12																															
13	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME	短縮 13:00~13:45 ファンクショナル BCヨガ 張替		短縮 13:00~13:40 やさしい ステップ 増田				短縮 13:00~13:45 ボディ パンプ45 大藤	短縮 13:10~13:55 サルササイズ 富山				短縮 13:00~13:45 ZUMBA SANA	短縮 13:00~13:45 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			短縮 12:40~13:25 フラ シェイプ60 佐々木	定員5名 12:45~13:30 エアリアル ヨガ SANA 注1	12:40~13:40 【有料】 成人スクール 太極剣			短縮 12:40~13:25 アロハ シェイプ60 佐々木								
14	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原			短縮 14:00~14:45 ボディ パンプ45 大内	短縮 14:05~14:50 姿勢改善 ヨガ sayaka			短縮 14:05~14:50 ユーパウンド 45 大藤	短縮 14:15~15:00 自力整体 風間				短縮 14:00~14:45 ボディ ジャム45 SANA	短縮 14:10~14:55 バランス コンディショ ニング 張替			短縮 13:50~14:35 ステップ50 篠原	14:00~14:30 C X W O R X 重松	13:15~14:15 【有料】 マタニティ ヨガ 14:30~15:30 【有料】 ベビーヨガ		短縮 14:15~15:00 オリジナル エアロ maki		短縮 14:00~14:30 はじめて エアロ 佐々木	短縮 14:15~15:00 ボディ バランス45 園部							
15	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原			短縮 15:10~15:55 ボディ コンバット45 大内	15:30~16:30 ベリーダ ンス 同好会 ※登録制			短縮 15:10~15:55 ボディ バランス45 園部	【有料】 成人スクール 総合太極拳				短縮 15:15~16:00 ファンクショナル BCヨガ 張替				短縮 15:00~15:45 ZUMBA 篠原				短縮 15:35~16:20 オリジナル ヨガ 中川原		短縮 15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ	短縮 15:00~15:45 ボディ アタック45 小倉	短縮 15:30~16:00 シバム30 園部						
16																						短縮 16:15~17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ		短縮 16:15~16:45 C X W O R X 小倉							
17																									短縮 17:00~17:45 ボディ パンプ45 週替	短縮 17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制					
18		18:20~18:50 ボディ パンプ 30 重松		短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 園部	定員5名 18:30~19:15 エアリアル ヨガ 注1 SANA			短縮 18:30~19:15 ボディ コンバット45 大内	短縮 18:40~19:10 はじめて エアロ 篠原				短縮 18:30~19:15 マット ピラティス 高橋	19:00~19:45 ボディ ステップ45 小倉			短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka				短縮 18:15~19:00 ボディ コンバット45 大内										
19	19:00~19:40 ラテンエアロ 篠原	19:10~19:40 C X W O R X 重松			19:35~20:05 ユーパウンド 30 羽富			短縮 19:40~20:25 オリジナル エアロ 横田	短縮 19:30~20:15 ダンスエアロ 篠原								短縮 19:20~20:05 ボディ アタック45 小倉	短縮 19:30~20:15 リラックス 整体 田川													
20	短縮 20:00~20:45 ロー60 篠原	短縮 20:00~20:45 バランスコン ディショニング ピラティス 加藤		短縮 19:45~20:30 ボディ ステップ45 小倉	20:25~20:55 ボディ コンバット30 羽富								20:05~20:50 ボディ パンプ45 小倉				短縮 20:25~20:55 ボディ コンバット30 渡部														
21																															

◆営業時間◆
平日 10:00~21:30
土曜日 10:00~20:30
日曜日 10:00~19:00
(※運動施設は、閉館時間30分前までご利用いただけます。)

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。

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

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
短縮営業に伴い、スケジュール変更を実施させていただきます。ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

レッスンは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

- 第1スタジオは定員20名、第2スタジオは各定員15名、アリーナは35名となります。入場には整理券が必要となりますので、整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、朝一のクラスはフロントにて午前10時より、それ以外のクラスはクラス開始40分前よりトレーニングジムにて配布となります。
- 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。