

ジョイフルアスレティッククラブ守谷 2020年7月～ フィットネススケジュール (6/21更新)

	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	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
10	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	短縮 10:20~11:05 ベルビクストレッチ 石塚	ジュニアスタジオにて実施 10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷺	短縮 10:20~11:00 やさしいエアロ 半澤	短縮 10:20~11:05 ZUMBA SANA	短縮 10:20~11:00 やさしいエアロ 山本	短縮 10:20~10:50 レズミルズバー30 岡田(美)	短縮 10:20~11:05 バランス コンディショニング 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)	
11	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	11:35~12:20 ボディバランス45	短縮 11:20~12:05 クラシックバレエ 山下	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	11:15~11:55 マットピラティス まゆみ		短縮 11:35~12:20 ヨガ 清水		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 栗原
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	石塚 12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:45~13:15 CXWORX 内田	12:40~13:25 ボディパンプ45 張替(善)		短縮 12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:50 ロー40 まゆみ	12:50~13:30 やさしいエアロ 清水		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
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	短縮 13:35~14:20 バランス コンディショニング ピラティス 鈴木	13:35~14:05 はじめてエアロ 半澤	短縮 13:45~14:30 ボディバランス45 石塚	13:45~14:00 テクニク 14:00~14:30 ボディ コンバット30 張替(善)	短縮 14:20~15:05 ダンスエアロ maki	短縮 13:10~13:55 ボディメイク maki		13:00 ~ 14:45 卓球フリー	短縮 14:00~14:45 ボディパンプ45 木村	14:10~14:50 マットピラティス まゆみ
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 15:00~15:45 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	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				短縮 15:45~16:30 バランス コンディショニング 栗原					短縮 16:00~16:45 ボディジャム45 SANA			
16		16:30 ~ 18:30 卓球フリー				16:00 ~ 18:00 卓球フリー						16:25~17:10 ボディバランス45 濱田
17				17:15 ~ 18:45 卓球フリー				16:30 ~ 18:45 卓球フリー	短縮 18:00~18:30 ボディ コンバット30 羽富	短縮 17:20~18:05 ストリートダンス 桜井	変更	17:00 ~ 19:00 卓球フリー
18	短縮 18:30~19:15 ロー50 半澤								短縮 18:50~19:20 CXWORX 内田			
19	短縮 19:45~20:30 ボディパンプ45 木村	変更	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		19:00~19:30 ZUMBA まゆみ		短縮 20:15~20:45 CXWORX 内田	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 鈴木	19:40~20:10 ボディアタック30 内田		
20	短縮 21:00~21:45 ボディアタック45 NAMI	変更	20:20~21:00 やさしいエアロ 半澤	変更	20:00~20:30 ユーバウンド 野本	変更	20:40~21:25 パレトン 岡田(美)	変更	20:10~20:40 ボディバランス30 濱田 短縮 21:00~21:45 ポップ ミュージックダンス MIKAE	変更		
21		21:20~22:00 ピラティス 半澤	21:10~21:40 CXWORX 佐藤(裕)		短縮 21:00~21:45 ボディ コンバット45 羽富		短縮 21:10~21:55 ヨガ SANA					
22												

●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る為、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 ●スタジオ入室時は手指の消毒をお願いいたします。又、クラス中はマスクをご着用ください