

2020年8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7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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
卓球フリー利用				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40名				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 ラテン エアロ 富山				短縮 10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉				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				短縮 10:30～11:00 ボディ パンプ30 佐藤				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 10:30～11:10 やさしい エアロ SANA 定員40名				短縮 10:30～11:15 Tae Bo®注2 (タイボ-60) MAIKO				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 10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				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 定員40名				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 11:50～12:35 フィットネス フラ 増田				短縮 11:45～12:30 マット ピラティス 高橋 定員40名				NEW 短縮 11:40～12:10 ユーバウンド 30 渡部				短縮 11:20～11:50 はじめて エアロ 増田				短縮 11:35～12:20 入門 太極拳 神原				短縮 11:30～12:30 アロハ シェイブ 同好会 ※登録制				短縮 11:30～12:15 ロー50 SANA 定員40名				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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
				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 定員40名				短縮 13:00～13:40 やさしい ステップ 増田				NEW 短縮 13:30～14:15 ボディ バランス45 RIKA				短縮 13:10～13:55 サルササイズ 富山				短縮 13:00～13:45 ボディ パンプ45 小倉				短縮 12:40～13:25 ZUMBA SANA				短縮 13:00～13:45 オリジナル ヨガ 中川原				短縮 12:40～13:25 フラ シェイブ50 佐々木				短縮 12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1				短縮 13:15～14:15 【有料】 成人スクール 太極剣				短縮 12:40～13:25 アロハ シェイブ60 佐々木				NEW 短縮 12:45～13:15 ユーバウンド 30 渡部																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				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 14:35～15:20 姿勢改善 ヨガ sayaka				短縮 14:05～14:50 ボディ ステップ45 小倉				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 14:15～15:00 バランス コンディショ ニング 張替 定員40名				短縮 14:15～15:00 バランス コンディショ ニング 張替 定員40名				短縮 14:15～15:00 ステップ50 篠原				短縮 14:00～14:30 C X W O R X 重松				短縮 14:15～15:00 オリジナル エアロ maki				短縮 14:15～15:00 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				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				短縮 15:40～16:10 【バーチャル】 ボディ コンバット30				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 15:15～16:00 ファンクショナル BCヨガ 張替				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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</			

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

LESSON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

- 第1スタジオは定員25名、第2スタジオは各定員20名、レズミルズバーチャルクラスは10名、アリーナは40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)※有料クラスは除きます。
- 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。

◆営業時間◆
平日 10:00～23:00
土曜日 10:00～22:00
日曜日 10:00～20:00
(※運動施設は、閉館時間30分前までご利用いただけます。)

【レズミルズバーチャルプログラム】
暗闇の中で映像を観ながら
楽しくトレーニングできるクラスです!!
・スタジオに初めて参加する方
・久しぶりに運動を再開する方
・45分のクラスだとまだ大変
という方達にとってもおすすめです。
ぜひ、この機会にクラスにご参加ください!!

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。