

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 (7/21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 ベルビックスストレッチ 石塚	ジュニアスタジオにて実施 10:20～11:05 ZUMBA 宇留鷺	ジュニアスタジオにて実施 10:20～11:00 やさしいエアロ 半澤	短 縮 10:20～11:05 ZUMBA SANA	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)	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)		10				
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 11:15～12:00 バランス コンディショニング 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	石塚		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			短 縮 12:40～13:25 よさこいソーラン まゆみ	12:20～12:50 コロナ対策期間限定 週替りクラス ※別紙参照	12				
13	短 縮 13:55～14:40 ロー50 山本	13:20～13:50 コロナ対策期間限定 週替りクラス ※別紙参照	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 13:10～13:55 ボディメイク maki	12:50～13:30 やさしいエアロ 清水	13:00 ～ 14:45 卓球フリー		短 縮 13:15～13:45 ボディ コンバット30 羽富	13				
14	短 縮 15:00～15:45 楊名時 八段錦太極拳 渡邊	14:15～14:55 ボールピラティス まゆみ	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 14:20～15:05 ダンスエアロ maki	14:25～14:55 ユーバウンド NAMI	短 縮 14:55～15:40 ZUMBA SANA			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			
15				短 縮 15:45～16:30 バランス コンディショニング 栗原			短 縮 15:25～16:10 ストレッチ 沼尻	15:15～16:00 JAZZ HIP HOP Juna		短 縮 16:00～16:45 ボディジャム45 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			
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		16			
17					17:15 ～ 18:45 卓球フリー			16:30 ～ 18:45 卓球フリー			短 縮 17:20～18:05 ストリートダンス 桜井		17:00 ～ 19:00 卓球フリー	17			
18	短 縮 18:30～19:15 ロー50 半澤								18:00～18:30 ボディ コンバット30 羽富				18				
19	短 縮 19:45～20:30 ボディパンプ45 木村		19:15～19:45 ボディパンプ30 佐藤(裕)	19:15～19:45 コロナ対策期間限定 週替りクラス ※別紙参照	19:00～19:30 ZUMBA まゆみ	19:20～19:50 コロナ対策期間限定 週替りクラス ※別紙参照	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	18:50～19:20 CXWORX 内田				19				
20	短 縮 21:00～21:45 ボディアタック45 NAMI	20:20～21:00 やさしいエアロ 半澤	20:05～20:20 テクニク 20:20～20:50 シバム30 NAMI		20:00～20:30 ユーバウンド 野本		20:15～20:45 CXWORX 内田	20:10～20:40 ボディバランス30 濱田	19:40～20:10 ボディアタック30 内田				20				
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	20:40～21:25 バレトン 岡田(美)	短 縮 21:10～21:55 ヨガ SANA	短 縮 21:00～21:45 ポップ ミュージックダンス MIKAE			※スケジュールの変更は月単位となります。		21				
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初めて参加する方や、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（別紙館内掲示をご確認ください）。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）				22				
エアロ・アクア（初級～初中級） ヨガ・ピラティス													エアロ・アクア（中級～中上級） コンディショニング	エアロ（上級） 水中ウォーキング	格闘技系 泳法クラス	ダンス系 有料レッスン	筋コンディショニング系

●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