

2020年10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9月20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	卓球フリー利用		短縮 10:30～11:15 マット ピラティス 高橋 定員50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 アルファ リラックス 体操 橋詰	卓球フリー利用			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50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)	
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 定員50名		短縮 11:40～12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 11:30～12:30 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50名	定員25名 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	11:30～12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制			短縮 11:30～12:15 ロー50 SANA 定員50名	短縮 11:50～12:35 マット 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	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50名		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 小倉		短縮 13:10～13:55 サルササイズ 富山			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 シェイプ50 佐々木	定員5名 12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1			短縮 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	短縮 12:45～13:15 ユーバウンド 30 渡部		
13	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 14:00～14:45 ボディ パンプ45 大内			短縮 14:05～14:50 ボディ ステップ45 来栖		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 13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	短縮 14:15～15:00 バランス コンディショ ニング 張替 定員50名	短縮 13:50～14:35 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 14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木	短縮 14:15～15:00 ボディ バランス45 蘭部	
14	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 蘭部		短縮 15:30～16:30 【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 15:00～15:45 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 15:20～15:50 シバム30 蘭部		
15																												
16																												
17																												
18	短縮 18:30～19:00 ボディ パンプ30 重松			短縮 18:25～19:10 スリムヨガ 蘭部	短縮 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1			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	短縮 19:00～19:45 ボディ ステップ45 来栖			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			短縮 19:35～20:20 ボディ バランス45 大内			短縮 18:30～19:15 ボディ コンバット45 大内	【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!!				
19	短縮 19:30～20:10 ラテンエアロ 篠原	短縮 19:20～19:50 C X W O R X 重松		短縮 19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉	短縮 19:45～20:15 【バーチャル】 ボディ コンバット30			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 20:00～20:45 シバム45 KOTONE	短縮 20:10～20:40 【バーチャル】 シバム30			短縮 20:25～21:10 ボディ コンバット45 渡部	短縮 20:35～21:05 【バーチャル】 ボディ コンバット30											
20	短縮 20:30～21:15 ロー60 篠原	短縮 20:10～20:40 ユーバウンド 30 渡部		短縮 20:50～21:35 シバム45 KOTONE	短縮 21:25～21:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30			短縮 20:45～21:30 ボディ バランス45 蘭部	短縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島			短縮 21:05～21:50 ボディ パンプ45 坂場	短縮 21:10～21:40 【バーチャル】 ボディ パンプ30			短縮 21:30～22:00 C X W O R X 小倉	短縮 21:25～21:55 【バーチャル】 C X W O R X											
21																												
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） 有料レッスン				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



レッスン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30名、第2スタジオは各定員23名、レズミルズバーチャルクラスは10名、アリーナは50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。
- ※レズミルズバーチャルクラスは、安全管理上、参加者が1名の場合はクラスを休講とさせていただきます。予めご了承ください。

◆現在コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。
できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えておりますので、
しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。

◆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。)



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。