

2020年11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10月15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		10:00～14:00 アリーナ①② ソフトバレー ボール 賞切利用	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 ロー50 高橋 定員50名	短縮 10:30～11:15 オリジナル エアロ maki	短縮 10:30～11:00 ボディ ハンブ30 佐藤		10:00～14:00 アリーナ①② ソフトバレー ボール 賞切利用	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 (タイボー60) MAIKO	短縮 10:30～11:15 ジャズ ストレッチ 谷島	ジュニア スクール	短縮 10:30～11:15 ボディ ハンブ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	WEB予約 11:40～12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 成人スクール バレーエ		賞切利用	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	NEW 11:40～12:10 ボディコンバット 30 渡部	短縮 11:20～11:50 はじめて エアロ 増田		賞切利用	短縮 11:35～12:20 入門 太極拳 神原	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50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)			
12 短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME			短縮 14:00～15:00 アリーナ ①②③④ フリー利用 または 賞切利用	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 13:30～14:15 やさしい ステップ 増田		14:00～15:00 アリーナ①② フリー利用 または 賞切利用	短縮 13:00～13:45 ボディ ハンブ45 小倉			短縮 14:05～14:50 ボディ ステップ45 末緒	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		10:00～14:00 アリーナ③④ フリー利用 または 賞切利用	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 12:40～13:40 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	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 15:15～16:00 武術 太極拳 神原	短縮 14:00～14:45 アリーナ ①②③④ フリー利用 または 賞切利用	短縮 14:35～15:20 マット サイエンス 増田		賞切利用	短縮 14:05～14:50 ボディ ステップ45 末緒		ジュニア スクール		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 13:00～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		賞切利用	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 15:00～15:45 ZUMBA 篠原	短縮 14:00～14:30 C X W O R X 重松		短縮 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 14:15～15:00 ボディ アタック45 小倉	短縮 14:15～15:00 ボディ バランス45 園部	
14 短縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原				短縮 15:10～15:55 ボディ アタック45 小倉	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			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 15:00～16:00 成人スクール フラメンコ		短縮 15:35～16:20 オリジナル ヨガ 中川原	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	短縮 16:10～16:40 【バーチャル】 C X W O R X			
15 短縮 18:30～19:00 ボディ ハンブ30 重松			ジュニア スクール	短縮 18:25～19:10 スリムヨガ 園部	短縮 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA		ジュニア スクール	短縮 18:30～19:15 シバム45 KOTONE		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 18:15～19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka			ジュニア スクール	短縮 18:30～19:15 ボディ コンバット45 大内 定員50名			
16 短縮 19:30～20:10 ラテンエアロ 篠原				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 20:00～20:45 ボディ コンバット45 大内	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			短縮 19:35～20:20 ボディ バランス45 大内		
17 短縮 20:30～21:15 ロー60 篠原				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 園部		短縮 21:05～21:50 ボディ ハンブ45 坂場	短縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島									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					
18 短縮 21:00～21:45 バランスコン ディショニング ピラティス 福田			短縮 21:00～22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 賞切利用	短縮 21:00～22:30 アリーナ②④ バスケット利用			短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																				
19 短縮 21:00～21:45 バランスコン ディショニング ピラティス 福田			短縮 21:00～22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 賞切利用	短縮 21:00～22:30 アリーナ②④ バスケット利用			短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																				
20 短縮 21:00～21:45 バランスコン ディショニング ピラティス 福田			短縮 21:00～22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 賞切利用	短縮 21:00～22:30 アリーナ②④ バスケット利用			短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																				
21 短縮 21:00～21:45 バランスコン ディショニング ピラティス 福田			短縮 21:00～22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 賞切利用	短縮 21:00～22:30 アリーナ②④ バスケット利用			短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																				
22 短縮 21:00～21:45 バランスコン ディショニング ピラティス 福田			短縮 21:00～22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 賞切利用	短縮 21:00～22:30 アリーナ②④ バスケット利用			短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																				
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） 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			
ヨガ・ピラティス				コンディショニング				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

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

★11月スケジュールより一部クラスでWEB予約を導入いたします。予約はクラス開始20分前までです。予約をされていないお客様は、クラスにはご参加いただけません。予めご了承ください。

予約方法はWEB、直接、電話申し込みが可能です。予約方法については、別紙の案内をご確認ください。※予約方法により受付開始時間が異なります。

●第1スタジオは定員30名、第2スタジオは各定員23名、レス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。●アリーナご利用の際は、アリーナ前掲示板のスケジュール表、利用上の案内をご確認いただき、決められた場所でのご利用をお願いいたします。

※レス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いただけます。