

2020年12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11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 10:00～15:00		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	10:00～12:30 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	10:30～11:00 ボディ パンプ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		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		ジュニアスクール	10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)		ジュニアスクール	
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】 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 11:40～12:10 ボディコンバット30 渡部	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 ピラティス MAIKO		11:35～12:20 ボディ コンバット45 渡部	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			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 パンプ45 小倉	13:00～15:00 アリーナ①②③④ フリー利用 または 賞切利用		短縮 14:00～14:45 ZUMBA SANA	短縮 13:00～13:45 オリジナル ヨガ 中川原	13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	短縮 12:40～13:25 フラ シェイプ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 シェイプ60 佐々木	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			14:00～15:00 アリーナ①②③④ フリー利用 または 賞切利用	14:00～14:45 ボディ パンプ45 小倉	14:35～15:20 マット サイエンス 増田				14:05～14:50 ボディ ステップ45 来栖		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50名	短縮 14:15～15:00 パラ シェイプ50 佐々木	短縮 14:00～14:30 エアリアル ヨガ SANA 注1		短縮 14:15～15:00 オリジナル エアロ maki			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				15:10～15:55 ボディ アタック45 小倉	15:40～16:10 【バーチャル】 ボディ コンバット30				15:10～15:55 ボディ バランス45 蘭部		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 C X W O R X 重松	短縮 15:00～15:45 ベビー ヨガ			15:00～16:00 成人スクール フラメンコ			15:00～15:45 ボディ アタック45 小倉	15:20～15:50 シバム30 蘭部		
15 短縮 16:15～17:00 ボディ パンプ30 重松			ジュニアスクール				ジュニアスクール				ジュニアスクール				ジュニアスクール							ジュニアスクール					
16 短縮 17:05～17:50 ボディ パンプ30 重松																											
17 短縮 18:05～18:50 ボディ パンプ30 重松																											
18 短縮 19:05～19:50 ボディ パンプ30 重松																											
19 短縮 20:05～20:50 ボディ パンプ30 重松																											
20 短縮 21:05～21:50 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 SANA			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	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 19:30～19:15 ボディ コンバット45 大内 定員50名							
21 短縮 22:05～22:50 ボディ パンプ30 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 19:30～20:15 ダンスエアロ 篠原	短縮 20:00～20:45 ボディ コンバット45 大内	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		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 21:25～21:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30									
22 短縮 23:05～23:50 ボディ パンプ30 重松				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 谷島	短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																		
◆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。 																											

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



レッスンは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

★WEB予約対象クラスについて・・・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。●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
ご確認くださいませ。