

ジョイフルアスレティッククラブ守谷 2021年 5月 フィットネススケジュール (4/16 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	ジュニアスタジオにて実施 10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻 WEB	10:20~11:05 ロー50 張替(沙)	10:20~11:05 ベルビック ストレッチ RIKA	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷺 WEB	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 WEB	10:20~11:05 ZUMBA SANA WEB	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)	10:20~11:05 バランス コンディショニング ピラティス 加藤 WEB	10:15~11:15 【有料】 筋トレ塾 古矢	10:20~11:05 ファンクショナル BCヨガ 滝下 WEB		
11	11:30~12:15 ファンクショナル BCヨガ 飯田 WEB	11:25~12:05 やさしいステップ 沼尻 WEB	11:35~12:20 ボディバランス45 RIKA WEB	11:20~12:05 ロー50 半澤 WEB	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			11:25~12:10 ヨガ 清水	11:35~12:05 ユーバウンド 週替り 担当者は別紙参照	11:25~12:10 ボディ コンバット45 羽富	11:15~12:00 バランス コンディショニング 栗原	
12	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:20~13:05 ボディパンプ45 山本	12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:20~12:50 ボディパンプ30 張替(善)		12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成) WEB		12:10~12:50 ロー40 まゆみ	12:30~13:10 やさしいエアロ 清水		12:30~13:40 【有料】 よさこいソーラン スクール まゆみ	12:40~13:10 レズミルズコア 羽富	
13			13:35~14:20 バランス コンディショニング ピラティス 鈴木 WEB	13:20~13:50 レズミルズコア 内田	13:10~13:55 ボディ コンバット45 張替(善)	変更 13:25~14:10 ファンクショナル BCヨガ 塩 WEB	13:25~13:55 ボディ コンバット30 NAMI	13:15~14:00 ボディメイク maki		13:00 ~ 14:45 卓球フリー			
14	13:55~14:40 ロー50 山本	14:15~14:55 ボールピラティス まゆみ		14:05~14:35 はじめてエアロ 半澤	14:15~15:00 ボディバランス45 RIKA		14:20~15:05 ダンスエアロ maki WEB	14:25~14:55 ユーバウンド NAMI			14:10~14:50 マットピラティス まゆみ		
15	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 渡邊	15:20~15:50 シバム30 NAMI	14:55~15:40 ロー50 半澤 WEB					15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	14:55~15:40 ZUMBA SANA	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	15:10~15:55 ボディバランス45 濱田	15:10~15:40 ZUMBA まゆみ	
16			16:00~16:45 バランス コンディショニング 栗原						16:00~16:45 ボディジャム45 SANA WEB		16:15~16:45 ボディパンプ30 張替(善)		
17		16:30 ~ 18:30 卓球フリー		17:00 ~ 18:30 卓球フリー					16:30 ~ 18:30 卓球フリー	17:05~17:50 ボディ コンバット45 NAMI WEB	17:20~18:05 ストリートダンス 桜井	17:15~18:00 ボディ コンバット45 張替(善) WEB	17:00 ~ 19:00 卓球フリー
18	18:30~19:15 ロー50 半澤		変更 19:00~19:45 ボディパンプ45 佐藤(裕)							18:15~19:00 レズミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ YOSHIKO		
19	19:35~20:05 ユーバウンド 羽富 25	【有料】 筋トレ塾 古矢		19:10~19:40 ユーバウンド 羽富	19:40~20:10 シバム30 NAMI	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:55 ボディパンプ45 内田	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤 WEB	19:20~19:50 ボディアタック30 内田				
20	20:25~20:55 レズミルズコア 羽富	20:20~21:00 やさしいエアロ 半澤 WEB	20:05~20:50 ボディ コンバット45 羽富 WEB	20:20~21:00 やさしいステップ 山本	20:30~21:00 ボディパンプ30 眞家	変更 20:30~21:15 バレトン 岡田(美)	20:15~20:45 レズミルズコア 内田	20:10~20:40 ボディバランス30 濱田					
21	21:15~22:00 ボディ コンバット45 張替(善) WEB	21:20~22:00 ピラティス 半澤	21:10~21:40 レズミルズコア 佐藤(裕)		21:20~22:05 ボディアタック45 NAMI		21:10~21:55 ヨガ SANA	21:00~21:45 ポップ ミュージックダンス MIKAE					
22													

※社会情勢によっては月の途中でスケジュールが変更となる事がございます  
 ※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(1スタジオ40名、2スタジオ17名、ジュニアスタジオ30名)。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)  
 ※は、WEB予約対象クラスです  
 ※は定員数が定められております。マークに記載されている数字が定員数です。

- 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
- 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
- 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。出来るだけ、多くの方に参加して頂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します

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)      格闘技系      ダンス系      筋コンディショニング系  
 ヨガ・ピラティス      コンディショニング      水中ウォーキング      泳法クラス      有料レッスン