

ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ 2021年12月～フィットネス&スイミング スケジュール ※スイミングは11/24(水)～変更 (11/15更新)

| 月曜日   | 火曜日                                |                                   |                                   | 水曜日                                     |                               |   | 木曜日                                |                                   |                                 | 金曜日                                 |   |                                   | 土曜日   |                                       |                                      | 日曜日  |                                     |                                       |    |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|----|
| 2スタジオ | 1スタジオ                              | 2スタジオ                             | スイミング                             | 1スタジオ                                   | 2スタジオ                         | スイミング   | 1スタジオ                              | 2スタジオ                             | スイミング                           | 1スタジオ                               | 2スタジオ                                   | スイミング                             | 1スタジオ   | 2スタジオ                                 | スイミング                                | 1スタジオ  | 2スタジオ                               | スイミング                                 |    |
|       |                                    | ジュニアスタジオにて実施                      |                                   |   |                               |   | ジュニアスタジオにて実施                       |                                   |                                 |                                     |   |                                   |   |                                       |                                      |  |                                     |                                       |    |
| 10    | 10:20~11:00<br>やさしいエアロ<br>沼尻       | 10:20~11:05<br>ロー50<br>張替(沙)      | 10:30~11:10<br>アクア40<br>飯島        | 10:20~11:05<br>ベルビックストレッチ<br>RIKA       | 10:20~11:05<br>ZUMBA<br>宇留賢   | 10:30~11:10<br>アクア40<br>森園  | 10:20~11:00<br>やさしいエアロ<br>半澤       | 10:20~11:05<br>ZUMBA<br>SANA      | 10:20~10:50<br>サーキットアクア30<br>石井 | 10:20~11:00<br>やさしいエアロ<br>山本        | 10:20~10:50<br>レズミルズバー30<br>岡田(美)       | 10:20~10:50<br>水中ウォーキング<br>村上     | 10:20~11:05<br>バランスコンディショニングピラティス<br>加藤   | 10:15~11:15<br>【有料】<br>筋トレ塾<br>古矢     | 11:00~12:00<br>【有料】<br>マタニティ<br>清水   | 10:20~11:05<br>ファンクショナルBCヨガ<br>滝下              |                                     |                                       | 10 |
| 11    | 11:30~12:15<br>ファンクショナルBCヨガ<br>飯田  | 11:25~12:05<br>やさしいステップ<br>沼尻     |                                   | 11:35~12:20<br>ボディバランス45<br>RIKA        |                               |   | 11:20~12:05<br>ロー50<br>半澤          | 11:25~12:10<br>ジャズダンス<br>藤井       |                                 | 11:15~11:55<br>マットピラティスマゆみ          |   | 11:00~11:40<br>アクア40<br>飯島        | 11:25~12:10<br>ヨガ<br>清水   |                                       | 【有料】<br>マタニティ<br>清水                  | 11:20~12:05<br>バランスコンディショニング<br>栗原             | 11:20~12:05<br>JAZZ HIP HOP<br>Juna |                                       | 11 |
| 12    | 12:40~13:25<br>ヨガ<br>佐藤(成)         | 12:20~13:05<br>ボディパンプ45<br>山本     | 12:10~12:50<br>【有料】<br>流水健康クラス    | 12:40~13:20<br>やさしいステップ<br>半澤           |                               | 12:05~13:05<br>【有料】<br>スキндаイビング<br>詳細は別紙参照<br>12:10~12:50<br>【有料】<br>流水健康クラス | 12:40~13:25<br>ボディバランス45<br>RIKA   |                                   |                                 | 12:20~13:05<br>ヨガ<br>佐藤(成)          |   | 12:10~12:50<br>【有料】<br>流水健康クラス    | 12:30~13:10<br>やさしいエアロ<br>清水  |                                       | 【有料】<br>流水健康クラス                      | 12:30~13:40<br>【有料】<br>よさこいソーラン<br>スクール<br>まゆみ |                                     |                                       | 12 |
| 13    |                                    |                                   |                                   | 13:35~14:20<br>バランスコンディショニングピラティス<br>鈴木 | 13:20~13:50<br>レズミルズコア<br>内田  | 13:30~14:00<br>楽しくビーチボールバレークラス<br>山下  | 13:40~14:25<br>ファンクショナルBCヨガ<br>塩   | 13:40~14:25<br>ベルビックストレッチ<br>RIKA |                                 | 13:25~13:55<br>ボディコンバット30<br>NAMI   | 13:15~14:00<br>ボディメイク<br>maki           |                                   | 13:45~14:30<br>自力整体<br>※タオル使用<br>風間   | 13:00<br>~<br>14:45<br>卓球フリー          |                                      |  |                                     | 13:10~13:50<br>お楽しみ<br>アクア40<br>新納(彩) | 13 |
| 14    | 13:55~14:40<br>ロー50<br>山本          | 14:15~14:55<br>ボールピラティスマゆみ        | 14:10~14:50<br>ファイティングアクア40<br>福田 | 14:55~15:40<br>ロー50<br>半澤               | 14:05~14:35<br>はじめてエアロ<br>半澤  | 14:10~14:50<br>アクア40<br>栗原  | 14:45~15:30<br>ボディジャム45<br>塚本      |                                   |                                 | 14:20~15:05<br>ダンスエアロ<br>maki       | 14:25~14:55<br>ユーバウンド<br>石井             | 14:10~14:50<br>アクア40<br>福田        | 14:55~15:40<br>ZUMBA<br>SANA  | 15:00~15:45<br>楊名時<br>八段錦太極拳<br>岡田(澄) |                                      | 14:10~14:50<br>マットピラティスマゆみ                     | 14:25~14:55<br>流水ウォーキング<br>栗原       |                                       | 14 |
| 15    | 15:00~15:45<br>楊名時<br>八段錦太極拳<br>渡邊 | 15:20~15:50<br>シバム30<br>NAMI      |                                   | 16:00~16:45<br>バランスコンディショニング<br>栗原      |                               |   |                                    |                                   |                                 | 15:15~16:00<br>JAZZ HIP HOP<br>Juna |   | 15:00~15:45<br>ZUMBA<br>SANA      | 15:00~15:45<br>楊名時<br>八段錦太極拳<br>岡田(澄)   |                                       | 15:10~15:55<br>ボディパンプ45<br>眞家        | 15:10~15:40<br>ZUMBA<br>まゆみ                    | 15:00~15:30<br>【有料】<br>流水メンバークラス    |                                       | 15 |
| 16    | 15:00<br>~<br>18:00<br>卓球フリー       |                                   |                                   |   |                               |   |                                    |                                   |                                 |                                     |   |                                   | 16:00~16:45<br>ボディジャム45<br>SANA   |                                       | 16:15~17:00<br>ボディジャム45<br>塚本        |  | 16:00~16:40<br>アクア40<br>栗原          |                                       | 16 |
| 17    |                                    | 16:30<br>~<br>18:30<br>卓球フリー      |                                   |   |                               |   |                                    |                                   |                                 |                                     |   |                                   | 17:05~17:50<br>ボディコンバット45<br>NAMI   | 16:30<br>~<br>18:30<br>卓球フリー          | 17:20~18:05<br>ボディコンバット45<br>張替(善)   |  |                                     |                                       | 17 |
| 18    |                                    |                                   |                                   |   |                               |   |                                    |                                   |                                 |                                     |   |                                   | 18:15~19:00<br>レズミルズコア<br>内田  | 18:25~19:10<br>ヨガ<br>阿部               | 18:10~18:50<br>アクア40<br>眞家           |  |                                     |                                       | 18 |
| 19    | 19:05~19:50<br>ロー50<br>半澤          | 19:00~20:00<br>【有料】<br>筋トレ塾<br>古矢 | 19:10~19:50<br>アクア40<br>福田        | 19:10~19:55<br>ボディパンプ45<br>佐藤(裕)        | 19:25~19:55<br>シバム30<br>NAMI  |   | 19:00~19:45<br>ボディコンバット45<br>張替(善) | 19:00~19:30<br>ZUMBA<br>まゆみ       | 19:10~19:50<br>アクア40<br>三原      | 19:10~19:55<br>ボディパンプ45<br>内田       | 19:00~19:45<br>バランスコンディショニングピラティス<br>伊藤 | 19:10~19:50<br>ファイティングアクア40<br>福田 | 19:20~19:50<br>ボディ<br>アタック30<br>内田  |                                       | 19:10~19:40<br>初めて<br>パタフライキック<br>森園 |  |                                     |                                       | 19 |
| 20    | 20:10~20:55<br>ユーバウンド45<br>石井      | 20:20~21:00<br>やさしいエアロ<br>半澤      |                                   | 20:15~21:00<br>ボディアタック45<br>NAMI        | 20:20~21:00<br>やさしいステップ<br>山本 |   | 20:00~20:30<br>レズミルズバー30<br>岡田(美)  | 20:45~21:30<br>バレトン<br>岡田(美)      |                                 | 20:10~20:40<br>面かぶりクローラ<br>宮本       | 20:00~20:45<br>ボディバランス45<br>眞部          | 20:10~20:50<br>【有料】<br>流水健康クラス    | ※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場合がございます<br>※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<br>※はスタジオ・プール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<br>※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)<br>WEB対象クラス以外のスタジオプログラムにご参加いただくには整理券が必要となります<br>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)<br>※WEBは、WEB予約対象クラスです<br>※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<br>※スイミングプログラム スノードルアクアのクラスは、開始15分前よりプールカウンターにて整理券を配布いたします |                                       |                                      |  |                                     |                                       | 20 |
| 21    | 21:15~22:00<br>ボディコンバット45<br>張替(善) | 21:20~22:00<br>ピラティスマゆみ           |                                   | 21:20~21:50<br>レズミルズコア<br>佐藤(裕)         |                               | 21:10~21:40<br>楽しくビーチボールバレークラス<br>宮本  |                                    |                                   |                                 | 21:10~21:55<br>ヨガ<br>SANA           | 21:00~21:45<br>ポップミュージックダンス<br>MIKAE    |                                   |   |                                       |                                      |  |                                     |                                       | 21 |
| 22    | エアロ・アクア(初級~初中級)<br>ヨガ・ピラティス        |                                   |                                   | エアロ・アクア(中級~中上級)<br>コンディショニング            |                               |   | エアロ(上級)<br>水中ウォーキング                |                                   |                                 | 格闘技系<br>泳法クラス                       |   |                                   | ダンス系<br>有料レッスン  |                                       |                                      | 筋コンディショニング系                                    |                                     |                                       | 22 |

- 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
- 月曜日はスタジオ以外の施設がご利用いただけます