

ゴールドジム守谷茨城 Joyful Asretyck Club 2022年 1月～ フィットネス&スイミング スケジュール ※スイミングは1/4(火)～変更 (12/16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						
	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 やさしいエアロ 沼尻	10:20~11:05 ロー50 張替(沙)	10:30~11:10 アクア40 飯島	10:20~11:05 ベルビックストレッチ RIKA	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷺	10:30~11:10 アクア40 森園	10:20~11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20~11:05 ZUMBA SANA	10:20~10:50 サーキットアクア30 石井	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本	10:20~10:50 レスミルズパー30 岡田(美)	10:20~10:50 水中ウォーキング 村上	10:20~11:05 バランスコンディショニングピラティス 加藤	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			
11	11:30~12:15 ファンクショナルBCヨガ 飯田	11:25~12:05 やさしいステップ 沼尻		11:35~12:20 ボディバランス45 RIKA			11:20~12:05 ロー50 半澤	11:25~12:10 ジャズダンス 藤井		11:15~11:55 マットピラティスマゆみ		11:00~11:40 アクア40 飯島	11:25~12:10 ヨガ 清水	11:00~12:00 【有料】 マタニティ	11:20~12:05 バランスコンディショニング 栗原	11:20~12:05 JAZZ HIP HOP Juna		
12	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディパンプ45 山本	12:10~12:50 【有料】 流水健康クラス	12:40~13:20 やさしいステップ 半澤		12:05~13:05 【有料】 スキндаイビング 詳細は別紙参照	12:10~12:50 【有料】 流水健康クラス		12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)		12:10~12:50 ロー40 まゆみ	12:10~12:50 【有料】 流水健康クラス	12:30~13:10 やさしいエアロ 清水	12:10~12:50 【有料】 流水健康クラス	12:30~13:40 【有料】 よさこいソーラン スクール まゆみ			
13	13:55~14:40 ロー50 山本	14:15~14:55 ボールピラティスマゆみ	14:10~14:50 ファイティングアクア40 福田	13:35~14:20 バランスコンディショニングピラティス 鈴木	13:20~13:50 レズミルズコア 内田	13:30~14:00 楽しくビーチボール パレークラス 山下	13:40~14:25 ファンクショナルBCヨガ 塩	13:40~14:25 ベルビックストレッチ RIKA	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		13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	13:00 ~ 14:45 卓球フリー	13:10~13:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)			
14	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	14:05~14:35 はじめて エアロ 半澤	14:10~14:50 アクア40 栗原	14:45~15:30 ボディ ジャム45 塚本		14:20~15:05 ダンスエアロ maki	14:10~14:50 ヌードル アクア40 村上	14:25~14:55 ユーバウンド 石井	14:10~14:50 アクア40 福田	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 パンプ45 眞家	15:10~15:40 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 【有料】 流水メンパレーッス	
15	15:00 ~ 18:00 卓球フリー			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		16:15~17:00 ボディ ジャム45 塚本	16:00~16:40 アクア40 栗原		
16		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	16:30 ~ 18:30 卓球フリー		
17													18:15~19:00 レズミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ 阿部	18:10~18:50 アクア40 眞家			
18	19:05~19:50 ロー50 半澤	19:00~20:00 【有料】 筋トレ塾 古矢	19:10~19:50 アクア40 福田	19:10~19:55 ボディ パンプ45 佐藤(裕)	19:25~19:55 シバム30 NAMI		19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善)	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	19:10~19:50 ファイティング アクア40 福田	19:20~19:50 ボディ アタック30 内田		19:10~19:40 初めて パタフライキック 森園				
19	20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	20:20~21:00 やさしい エアロ 半澤		20:15~21:00 ボディ アタック45 NAMI	20:20~21:00 やさしい ステップ 山本		20:00~20:30 レズミルズ パー30 岡田(美)		20:15~20:45 レズミルズコア 内田	20:00~20:45 ボディ バランス45 菌部	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス		※社会情勢によっては月の途中でも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、休講になる場合がございます。予めご了承ください ※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 ※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) 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 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)					
20	21:15~22:00 ボディ コンバット45 張替(善)	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:20~21:50 レズミルズコア 佐藤(裕)		21:10~21:40 楽しくビーチボール パレークラス 宮本	20:50~21:20 ボディパンプ30 張替(善)	20:45~21:30 パレト 岡田(美)	21:10~21:55 ヨガ SANA	21:00~21:45 ポップ ミュージック ダンス MIKAE								
21																		
22																		
	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					

- 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