

ゴールドジム守谷茨城 Joyful Athletic Club 2022年3月～フィットネス&スイミング スケジュール

(2/26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	
10		10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻	ジュニアスタジオにて実施 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 宇留賢	10:20~10:50 膝・肩・股関節機能改善クラス 眞家	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 森園	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 まゆみ		11:00~11:40 アクア40 飯島	11:25~12:10 ヨガ 清水	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	【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 ボディバランス45 RIKA		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	12:10~12:50 【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	13:30~14:00 水中ウォーキング 新納(彩)	13:30~14:00 ファンクショナルBCヨガ 鈴木	13:20~13:50 レスミルズコア 内田	13:30~14:00 美しくビーチボール バレークラス	13:30~14:00 美しくビーチボール バレークラス 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	13:30~13:50 お腹シェイプ 三原	13:25~13:55 ボディコンパット30 NAMI	13:15~14:00 ボディメイク maki	13:00 卓球フリー	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	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	14:15~14:55 ボールピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア40 福田	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		14:10~14:50 サーキットアクア40 村上	14:20~15:05 ダンスエアロ maki	14:25~14:55 ユーバウンド 石井	14:10~14:50 アクア40 福田	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	14:10~14:50 マットピラティス まゆみ	14:25~14:55 流水 ウォーキング 栗原	
15		15:00 卓球フリー	15:20~15:50 シバム30 NAMI		16:00~16:45 バランス コンディショニング 栗原						15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	15:55~16:40 ZUMBA SANA	15:00~15:45 卓球フリー	16:00~16:45 ボディジャム45 SANA	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】 流水メンバークラス
16																	16:00~16:40 アクア40 栗原
17																	16:30 卓球フリー
18																	18:10~18:50 アクア40 森園
19		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 ファイティング 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 ボディコンパット45 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:00~19:20 うでシェイプ 宮本	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	19:00~19:20 下半身シェイプ 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		
20		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 レスミルズ パー30 岡田(美)	20:45~21:30 パレトン 岡田(美)		20:15~20:45 レスミルズコア 内田	20:00~20:45 ボディ バランス45 蘭部	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス				
21		21:15~22:00 ボディ コンパット45 張替(善)	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:20~21:50 レスミルズコア 佐藤(裕)		21:10~21:40 美しくビーチボール バレークラス 宮本	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		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		泳法クラス		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						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

※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場合がございます
 ※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19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)

※WEB 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
 ※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