

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 2022年5月～フィットネス&スイミング スケジュール

(4/15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	
	10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:15~11:00 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 真家	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 レズミルズバー30 岡田(美)	10:20~10:50 水中ウォーキング 森國	10:20~11:05 バランスコンディショニングピラティス 福田	10:15~11:15 【有料】筋トレ塾 古矢	11:00~12:00 【有料】マタニティ 栗原	10:20~11:05 ファンクショナルBCヨガ 滝下	10:40~11:00 青竹健康体操 まゆみ		
	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		11:30~12:15 ボディバランス45 RIKA	12:20~12:35 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	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	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	12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:50 【有料】流水健康クラス	11:25~12:10 ヨガ 清水	12:15~12:30 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	12:10~12:50 【有料】流水健康クラス	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		
	12:40~13:25 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 12:55~13:25 初めて背面キック 宮本	12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	13:20~13:50 レズミルズコア 内田	13:05~13:45 【有料】スキндаイビング詳細は別紙参照 13:10~12:50 【有料】流水健康クラス	12:40~13:25 ボディバランス45 RIKA	12:50~13:35 ファンクショナルBCヨガ 塩		12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	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	12:30~13:40 【有料】よさこいソーランスクール まゆみ		12:30~13:40 【有料】よさこいソーランスクール まゆみ	13:10~13:50 お楽しみアクア40 新納(彩)			
	13:55~14:40 ロー50 山本	13:30~13:45 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	13:30~14:00 水中ウォーキング 新納(彩)	13:35~14:20 バランスコンディショニングピラティス 鈴木	14:05~14:35 はじめてエアロ 半澤	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 ベルビックストレッチ RIKA		14:05~14:25 うでシェイプ 福田	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	14:10~14:50 アクア40 福田	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	13:00~14:45 卓球フリー		14:10~14:50 マットピラティス まゆみ	14:25~14:55 グローブウォーキング 栗原		
	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	15:45~16:30 バランスコンディショニング 栗原	14:45~15:30 シバム45 川崎	14:45~15:30 シバム45 川崎		14:30~15:00 膝・肩・股関節機能改善クラス 福田	14:20~15:05 ダンスエアロ maki	14:25~14:55 ユーバウンド 石井	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 真家	15:10~15:40 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 栗原			
	15:00~18:00 卓球フリー			16:00~16:45 ボディジャム45 塚本					16:00~18:00 卓球フリー		15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	16:00~16:45 ボディジャム45 SANA	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	16:10~16:50 アクア40 栗原			
		16:30~18:30 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	17:20~18:05 ボディコンバット45 張替(善)	16:30~18:30 卓球フリー					
												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 森國					
	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	19:00~19:20 ヌードル体操 宮本	19:05~19:50 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 森國						
	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 レズミルズバー30 岡田(美)	20:45~21:30 パレトン 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								
	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 熊本				21:10~21:55 ヨガ SANA	21:00~21:45 ポップミュージックダンス MIKAE									
	エアロ・アクア(初級~中級) ヨガ・ピラティス			エアロ・アクア(中級~中上級) コンディショニング			エアロ(上級) 水中ウォーキング			格闘技系 泳法クラス			ダンス系 有料レッスン			筋コンディショニング系			

- 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、休講になる場合もございます。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
 ※スタジオクラスは定員制となります(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 ヌ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