

ゴールドジム守谷茨城 Joyful Asretyck Club 2022年7月 フィットネス&スイミング スケジュール

(6/15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		
10	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 宮本	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	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	10	
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	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 山本	11:30~12:15 ボディ バランス45 RIKA	11:25~11:55 ボディジャム30 塚本	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 半澤	11:20~12:05 ロー50 半澤	11:35~12:20 ジャズダンス 藤井	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 佐藤(成)	11:15~11:55 マット ピラティス まゆみ	12:10~12:50 ロー40 まゆみ	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 山本	11:25~12:10 ヨガ Yoga maki	12:15~12:30 【有料】 マタニティ 栗原	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	11	
12	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディ パンプ45 山本	13:05~13:25 かなづちさん 宮本	12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:20~12:35 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス 内田	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 半澤	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)	12:20~13:05 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 山本	12:30~13:10 やさしいエアロ SANA	12:10~12:50 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス 山本	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	12	
13	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 新納(彩)	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	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 ベルビック ストレッチ RIKA	13:55~14:35 ピラティス 半澤	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	13:15~14:00 ボディメイク maki	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)	13:10~13:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	13	
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 ファイティング 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 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	14:05~14:25 柔軟性アップクラス 福田	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	14:55~15:40 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 グローブ ウォーキング 栗原	14:25~14:55 グローブ ウォーキング 栗原	14
15	15:00~18:00 卓球フリー	15:20~15:50 シバム30 NAMI	15:10~15:50 アクア40 福田	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	15:10~15:50 ボディ パンプ45 佐藤(裕)	15:00~15:40 シバム45 川崎	15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	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
16	15:00~18:00 卓球フリー	16:30~18:30 卓球フリー	16:15~17:00 ボディ ジャム45 塚本	16:30~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	16:10~16:50 アクア40 栗原	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:00~18:00 卓球フリー	16:15~17:00 ボディ ジャム45 塚本	16:10~16:50 アクア40 栗原	16:10~16:50 アクア40 栗原	16
17	16:30~18:30 卓球フリー	17:05~19:50 ロー50 半澤	17:05~17:50 ボディ コンバット45 NAMI	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:20~18:05 ボディ コンバット45 張替(善)	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 卓球フリー	17:00~18:30 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	17
18	19:05~19:50 ロー50 半澤	19:00~20:00 【有料】 筋トレ塾 古矢	18:15~19:00 レズミルズコア 内田	19:10~19:50 アクア40 福田	19:10~19:55 ボディ パンプ45 佐藤(裕)	18:10~18:50 アクア40 森園	19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:05~19:50 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	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	18:25~19:10 ヨガ 阿部	19:10~19:40 初めて 平泳ぎキック 森園	19:10~19:40 初めて 平泳ぎキック 森園	18	
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 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	19:05~19:50 ボディ パンプ45 内田	19:10~19:50 サーキット アクア40 富田	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	19:00~19:45 バランス コンディショニング ピラティス 伊藤	19:20~19:50 ボディ アタック30 内田	19:10~19:40 初めて 平泳ぎキック 森園	19:10~19:40 初めて 平泳ぎキック 森園	19	
20	20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	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)	20:10~20:50 アクア40 富田	20:00~20:30 レズミルズ バー30 岡田(美)	20:00~20:45 ボディ バランス45 菌部	20:00~20:45 ボディ バランス45 菌部	20:00~20:45 ボディ バランス45 菌部	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 真家	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス 真家	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス 真家	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス 真家	20	
21	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	21:10~21:40 楽しくビーチボール パレークラス 熊本	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	20:50~21:20 ボディパンプ30 張替(善)	20:00~20:30 レズミルズ バー30 岡田(美)	20:50~21:20 ボディパンプ30 張替(善)	21:00~21:45 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ヨガ SANA	21:00~21:45 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:00~21:45 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:00~21:45 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ヨガ SANA	21:10~21:55 ヨガ SANA	21:10~21:55 ヨガ SANA	21	
22	エアロ・アクア(初級~中級) ヨガ・ピラティス	エアロ・アクア(初級~中級) ヨガ・ピラティス	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・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	エアロ(上級) 水中ウォーキング	エアロ(上級) 水中ウォーキング	格闘技系 泳法クラス	格闘技系 泳法クラス	格闘技系 泳法クラス	格闘技系 泳法クラス	ダンス系 有料レッスン	ダンス系 有料レッスン	筋コンディショニング系	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