

ゴールドジム守谷茨城 Joyful Athletic Club 2023年11月 フィットネス&スイミング スケジュール

(10/15 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	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		10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:15~11:05 ロー50 張替(沙)	ジュニアスタジオにて実施	10:30~11:10 アクア40 飯島	10:20~11:05 ベルビク ストレッチ RIKA	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷲	10:20~10:50 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	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 寺田	10:20~11:05 バランス コンディショニング ピラティス 加藤			10:20~11:05 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		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 ピラティス RIKA	11:25~12:10 ボディ パンプ45 小田島		11:20~12:10 ロー50 半澤		11:15~11:55 マット ピラティス まゆみ		11:10~11:55 パレトン 岡田(美)	11:00~11:40 アクア40 飯島	11:25~12:10 ストレッチ maki			11:30~12:30 【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	12:30~13:10 ピラティス 半澤	12:20~13:05 BCストレッチ 塩	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	12:35~13:15 やさしいエアロ SANA	12:15~12:25 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	12:30~13:40 【有料】 よさこい ソーラン スクール まゆみ	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス			13:10~13:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)			
13		13:55~14:45 ロー50 山本	13:35~13:45 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	13:30~14:00 お楽しみ 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	13:25~14:10 ファンクショナル BCヨガ 塩	13:25~14:10 シバム45 川崎	13:25~13:55 ボディ コンパクト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 ※30分交代制								
14		14:15~14:55 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア40 富田		14:05~14:35 はじめてエアロ 半澤	14:50~15:00 お腹シェイブ ※整理券不要クラス	14:10~14:50 サーキットアク ア40 栗原	14:25~14:35 お腹シェイブ ※整理券不要クラス	14:40~15:00 下半身シェイブ 寺田	14:20~15:05 ダンスエアロ maki	14:25~14:55 ユーバウンド 石井	14:10~14:50 アクア40 新納(健)		14:55~15:40 ZUMBA SANA	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 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			
15		15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 渡邊	15:20~15:50 シバム30 NAMI		14:55~15:45 ロー50 半澤	15:45~16:30 バランス コンディショニング 栗原		15:00~16:15 【有料】 卓球スクール		15:15~16:00 JAZZ HIP HOP Juna		15:00~15:40 ZUMBA SANA	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							
16	15:00 ~ 18:00 卓球フリー ※30分交代制														16:00~16:45 ボディ パンプ45 SANA	16:00~16:45 ボディ パンプ45 岡	16:10~17:00 アクア50 栗原				
17			16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制												17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制				
18															18:15~19:00 レズミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ 宇留鷲	18:10~18:50 アクア40 新納(彩)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)			
19		19:00~19:50 ロー50 半澤	19:30~20:00 ボディパンプ30 小田島	19:10~19:50 アクア40 新納(彩)	19:00~20:00 ボディ パンプ60 佐藤(裕)	19:25~19:55 シバム30 NAMI	19:00~19:45 ボディ コンパクト45 川崎	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア40 富田	19:05~19:50 ボディ パンプ45 内田	19:00~19:45 ファンクショナル BCヨガ 伊藤	19:20~19:50 ターンに挑戦 宮本	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 橋本							
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		20:20~21:05 ボディ アタック45 NAMI	20:20~21:00 やさしいステップ 山本	20:05~20:35 ボディジャム30 SANA	20:05~20:35 ポディパンプ30 岡	20:00~20:30 面かぶりクロール 橋本	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50名、2スタジオ25名、ジュニアスタジオ35名) ※スタジオ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 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 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								
21		21:15~22:00 ボディ コンパクト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 川尻	21:10~21:40 ボディ ステップ45 岡	21:10~21:55 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			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							

- 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
- スタジオクラスは定員制となります (1スタジオ50名、2スタジオ25名、ジュニアスタジオ35名)
- 月曜日はスタジオ以外の施設がご利用いただけます