

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 2023年12月 フィットネス&スイミング スケジュール

(11/15 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	10:15~11:05 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	変更 10:20~10:50 水中 ウォーキング 宮本	ジュニアスタジオにて実施 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 膝・肩・股関節 機能改善クラス 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	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	11:30~12:15 ピラティス RIKA	11:25~12:10 ボディ パンプ45 小田島	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	11:20~12:10 ロー50 半澤	12:20~13:05 BCストレッチ 塩	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	12:30~13:10 ピラティス 半澤	12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:30~13:10 ピラティス 半澤	12:20~13:05 BCストレッチ 塩	12:20~13:05 【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 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	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		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	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)	13:10~13:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	
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	14:05~14:35 サーキット アクア40 栗原	14:10~14:50 お腹シェイブ ※整理券不要クラス	14:25~14:35 お腹シェイブ ※整理券不要クラス	14:10~14:30 うでシェイブ 寺田	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	14:10~14:50 マット ピラティス まゆみ	14:25~14:55 腰痛改善クラス 栗原	
15	15:00 ~ 18:00 卓球フリー ※30分交代制	15:00~15:45 揚名時 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	15:00~16:15 【有料】 卓球スクール	15:00~16:15 【有料】 卓球スクール	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 揚名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	14:55~15:40 ZUMBA SANA	15:10~15:40 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	
16		16:00~16:45 ボディ ジャム45 SANA	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:00~16:45 ボディ ジャム45 岡	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:00~16:45 ボディ ジャム45 SANA	16:00~16:45 ボディ ジャム45 岡	16:00~16:45 ボディ ジャム45 岡	16:00~16:45 ボディ ジャム45 岡	16:00~16:45 ボディ ジャム45 岡	16:10~17:00 アクア50 栗原	16:10~17:00 アクア50 栗原	16:10~17:00 アクア50 栗原
17		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	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	17:05~17:50 ボディ ステップ45 岡	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI	17:05~17:50 ボディ コンパクト45 NAMI
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 森國	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	18:10~19:10 ボディ コンパクト60 張替(善)	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 ファイティング 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 サーキット 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 かなづちさん 宮本	19:20~19:50 ボディ アタック30 内田	19:15~19:45 初めて平泳ぎキック 橋本	19:15~19:45 初めて平泳ぎキック 橋本	19:15~19:45 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 ボディパンプ30 岡	20:05~20:35 ボディジャム30 SANA	20:05~20:35 ボディパンプ30 岡	20:00~20:30 面かぶりクロール 橋本	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	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス	20:10~20:50 【有料】 流水健康 クラス	
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 楽しくビーチボール パレークラス 川尻	21:10~21:40 楽しくビーチボール パレークラス 川尻	21:10~21:55 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	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	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) 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	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	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	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	

※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)
 ※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

- 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