

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

2025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	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10		10:20~11:00 初級エアロ 堀 WEB	10:15~11:05 中級エアロ 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 宇留鷺	10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	10:20~11:00 初級エアロ 伊藤	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 初級エアロ 山本	10:20~10:50 フローヨガ 岡田(美)	10:20~10:50 水中 ウォーキング ウオーキング 宮本	10:20~11:05 バランス コンディショニング ピラティス 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		10
11		11:25~12:10 バランス コンディショニング ヨガ 飯田 WEB	11:25~11:55 はじめてステップ 張替(沙)		11:30~12:15 ピラティス RIKA	11:25~12:10 ボディ パンプ45 佐藤(裕)	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	11:30~12:20 中級エアロ 石井 WEB	11:25~12:10 バーオソル 大内		11:15~11:55 マット ピラティス まゆみ	11:10~11:55 バレトン 岡田(美)	11:00~11:40 アクア40 飯島	11:20~12:05 BCストレッチ 加藤		11:30~12:30 【有料】 マタニティ	11:20~12:05 BCチェア 栗原			11
12		12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:25~13:10 ボディ パンプ45 山本	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:35~13:15 やさしいステップ 張替(沙)			12:35~13:20 BCストレッチ 塩 WEB	12:25~13:10 バレトン 大内	12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成) WEB		12:10~12:50 中級エアロ まゆみ		12:35~13:15 初級エアロ 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
13		13:55~14:45 中級エアロ 山本	13:35~14:05 BCチェア 飯田	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	13:25~13:55 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 川尻	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 塩	14:20~14:30 お腹シェイプ 墊口 ※整理券不要クラス	14:15~14:35 お腹シェイプ 墊口	13:20~13:50 ボディ コンバット30 NAMI		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
14			14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア40 富田	14:55~15:45 中級エアロ 張替(沙)	15:00~15:10 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	14:10~14:50 サーキット アクア40 栗原	14:40~15:10 ボディパンプ30 小田島	15:00~16:15 【有料】 卓球スクール	14:40~15:00 下半身シェイプ 墊口	14:10~14:55 HIP HOP 初級 MIKAE	14:20~14:50 ユーバウンド 石井	14:30~15:10 アクア40 栗原	14:55~15:40 ZUMBA SANA	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)		14:05~14:45 マット ピラティス まゆみ	14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善クラス 栗原		14
15	15:00 ~ 18:00 卓球フリー ※30分交代制	15:15~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊			16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制				16:30~17:30 【ジュニア】 卓球スクール		15:10~15:55 BCストレッチ 塩	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE		16:00~16:45 ボディ ジャム45 SANA			15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原		15
16						15:50~16:35 BCチェア 栗原					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			15:50~16:35 ボディ パンプ45 岡	16:10~17:00 アクア50 栗原		16
17																	17:00~17:45 ボディ ステップ45 岡	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制		17
18														18:15~19:00 レズミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ 宇留鷺	18:10~18:50 アクア40 森國	18:00~19:00 ボディ コンバット60 張替(善)			18
19		19:00~19:50 中級エアロ 倉持	19:15~20:00 ボディ パンプ45 小田島		19:15~20:00 アシュタンガヨガ chiaki	19:30~20:10 やさしいステップ 山本	19:10~19:50 アクア40 森國	19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア ズンバ40 宇留鷺	19:10~19:55 K-POP MIKAE	19:00~19:45 ヨガ 宇留鷺	19:00~19:30 初めて平泳ぎキック 川尻	19:20~19:50 ボディ アタック30 内田						19
20		20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	20:20~21:00 初級エアロ 倉持		20:20~21:05 ボディ アタック45 NAMI	20:30~21:00 HIP HOP 初級 MIKAE		20:05~20:35 レズミルズダンス SANA	20:05~20:35 ボディ ステップ30 岡	20:15~20:45 初めてバタフライキック 川尻	20:15~20:45 レズミルズコア 内田	20:05~20:50 ZUMBA 宇留鷺		※ 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						20
21		21:15~22:00 ボディ コンバット45 張替(善)			21:20~22:05 HIP HOP MIKAE		21:10~21:40 楽しくビーチボール パレークラス 川尻	20:50~21:35 ヨガ SANA	20:55~21:40 ボディ パンプ45 岡		21:10~21:55 ボディ パンプ45 内田			※ スタジオクラスは定員制となります (1スタジオ55名、2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50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)						21
22														※ WEB は、WEB予約対象クラスです						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						

- スタジオクラスは定員制となります (1スタジオ55名、2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50名)

●月曜日はスタジオ以外の施設がご利用いただけます

●スケジュールの更新は、毎月15日以降となります

●安全上、開始時間を過ぎての入場はお断りしております。時間に余裕を持ってお越しください
- スタジオ内では、WEB対象クラスの予約取得はお断りしております。スタジオ退室後にご予約ください

●スタジオ出入口付近で、携帯電話やスマートフォンの操作、”歩きスマホ”は他のお客様のご迷惑となる為ご遠慮ください

●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

●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事がございます