

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10月フィットネス&スイミング スケジュール

(9/15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			ジュニアスタジオにて実施 定員50名					ジュニアスタジオにて実施 定員50名												
		10:20~11:00 初級エアロ 塩	10:15~11:05 中級エアロ 張替(沙)	10:30~11:10 アクア4.0 飯島	10:20~11:10 中級エアロ 倉持	10:20~11:05 ZUMBA 宇留賀	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3.0 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 宮本	10:20~11:05 バラン 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 コンディショニング ヨガ 飯田	11:25~11:55 はじめてステップ 張替(沙)		11:30~12:15 ヨガ 宇留賀	11:25~12:10 ボディ パンプ4.5 佐藤(裕)		11:30~12:20 中級エアロ 石井	11:25~12:10 バーオソ 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4.0 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)	12:25~13:10 ボディ パンプ4.5 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)	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:05~13:05 【有料】 スキントイピング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:35~13:20 BCストレッチ 塩	12:30~13:15 バレトン 大内	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 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	12:30~13:40 【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 コンディショニング ピラティス 鈴木	13:30~14:00 楽しくビーチボール パルクラス 内田	13:30~14:00 楽しくビーチボール パルクラス 川尻	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 塩	13:30~14:00 楽しくビーチボール パルクラス 内田	13:20~13:50 ボディ コンバット3.0 NAMI	13:15~13:25 お腹シェイプ ※整理券不要クラス	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	13:00 卓球フリー	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	13:10~13:50 お楽しみ アクア4.0 新納(彩)	13	
14		14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア4.0 富田	14:10~14:40 はじめてエアロ 張替(沙)	14:10~14:50 サーキット アクア4.0 栗原	14:10~14:50 サーキット アクア4.0 栗原	14:40~15:10 ボディパンプ3.0 小田島	14:40~15:10 ボディパンプ3.0 小田島	14:00~14:30 流水ウォーキング 墊	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4.0 栗原	14:55~15:40 ZUMBA SANA	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	14	
15	15:00 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			15:15~16:00 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		15:30 卓球スクール	15:00~16:15 【有料】 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	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE	15:10~15:55 ZUMBA SANA	16:00~16:45 ボディ ジャム4.5 SANA	16:00~16:45 ボディ ジャム4.5 SANA	16:00~16:45 ボディ ジャム4.5 SANA	16:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 卓球フリー ※30分交代制	15
16		16:30 ビックル ボール フリー	16:30 卓球フリー ※30分交代制		16:30 ビックル ボール フリー	16:30 BCチェア 栗原		16:30 ビックル ボール フリー	16:30~17:30 【ジュニア】 卓球スクール								16:30 アクア5.0 栗原	16:30 アクア5.0 栗原	16	
17		17:00 ビックル ボール フリー	17:00 卓球フリー ※30分交代制		17:00 ビックル ボール フリー	17:00 卓球フリー ※30分交代制											17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17
18		19:00~19:50 中級エアロ 倉持	19:15~20:00 ボディ パンプ4.5 小田島	19:15~20:00 アシュタンゴヨガ chiaki	19:15~20:00 アシュタンゴヨガ chiaki	19:15~20:00 アシュタンゴヨガ chiaki	19:15~20:00 アシュタンゴヨガ chiaki	19:00~19:45 ボディ コンバット4.5 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア ズンバ4.0 宇留賀	19:10~19:55 K-POP MIKAE	19:00~19:45 ヨガ 宇留賀	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3.0 内田	19:20~19:50 ボディ アタック3.0 内田	19:20~19:50 ボディ アタック3.0 内田	18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)	18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)	18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)	18
19		20:10~20:55 ユーバウンド4.5 石井	20:20~21:00 初級エアロ 倉持	20:20~21:05 ボディ アタック4.5 NAMI	20:20~21:05 ボディ アタック4.5 NAMI	20:30~21:00 HIP HOP 初級 MIKAE	20:30~21:00 HIP HOP 初級 MIKAE	20:05~20:35 レスミルズダンス SANA	20:05~20:35 レスミルズダンス SANA	20:15~20:45 初めてバタフライキック 川尻	20:15~20:45 レスミルズダンス 内田	20:05~20:50 ZUMBA 宇留賀	20:05~20:50 ZUMBA 宇留賀	20:05~20:50 ZUMBA 宇留賀					19	
20		21:15~22:00 ボディ コンバット4.5 張替(善)			21:10~21:40 楽しくビーチボール パルクラス 川尻			21:10~21:55 ボディ パンプ4.5 岡	21:10~21:55 ボディ パンプ4.5 岡		21:10~21:55 ボディ パンプ4.5 岡									20
21																				21
22																				22

●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