

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11月フィットネス&スイミング スケジュール

(10/19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
	10:20~11:00 初級エアロ 堀	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 飯島	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)	12:05~13:05 【有料】 スキントイピング 詳細は別紙参照 【有料】 12:10~12:50 流水健康 クラス	11:30~12:20 中級エアロ 石井	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 パレトン 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)			12:35~13:20 BCストレッチ 堀	12:30~13:15 パレトン 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 【有料】 マタニティ	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 飯島	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 パーククラス 川尻	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 堀		13:20~13:50 ボディ コンバット3.0 NAMI	13:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	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	13:00 卓球フリー ※30分交代制	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス まゆみ	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	14:10~14:50 アクア4.0 富田		14:55~15:45 中級エアロ 張替(沙)	14:10~14:40 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	14:00~14:30 流水ウォーキング 墊口	14:10~14:55 HIP HOP 初級 MIKAE	14:40~15:00 うでシェイプ 墊口	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)	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 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			15:00~15:10 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	15:50~16:35 BCチェア 栗原		15:00~16:30 【有料】 卓球スクール		15:10~15:55 BCストレッチ 堀	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	16:10~17:00 アクア5.0 栗原	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名 15:30~16:35 ボディ パンプ4.5 岡	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原			15
16		16:30 ビククル ボール フリー	16:30 卓球フリー ※30分交代制		16:30 ビククル ボール フリー	17:00 卓球フリー ※30分交代制		16:30 ビククル ボール フリー	16:30~17:45 【ジュニア】 卓球スクール		16:30 ビククル ボール フリー ※30分交代制					16:30 卓球フリー ※30分交代制				16
17																				17
18														18:15~19:00 レズミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ 宇留賀	18:10~18:50 アクア4.0 新納(彩)	18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)			18
19	19:00~19:50 中級エアロ 倉持	定員25名 19:15~20:00 ボディ パンプ4.5 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4.0 森園	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 19:50~20:05 テクニク 宇留賀	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 宮本	19:20~19:50 ボディ アタック3.0 内田						19
20	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	20:30~21:00 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3.0 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 宇留賀	20:05~20:50 ZUMBA 宇留賀									20
21	21:15~22:00 ボディ コンバット4.5 張替(善)				21:20~22:05 HIP HOP MIKAE		21:10~21:40 楽しくビーチボール パーククラス 川尻	21:10~21:40 ヨガ SANA	21:10~21:40 ボディ パンプ4.5 岡		21:10~21:55 定員45名 21:10~21:55 ボディ パンプ4.5 内田									21
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			22	
	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