

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	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 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	10:20~11:50 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)	12:25~13:10 ボディ パンプ4.5 佐藤(裕)	12:05~13:05 【有料】 スキタイピング 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 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 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】 流水健康 クラス	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	13:30~14:00 楽しくビーチボール パルクラス 内田	13:25~13:55 レスミルズコア 川尻	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 堀	13:30~14:00 楽しくビーチボール パルクラス 内田	13:25~13:55 レスミルズコア 川尻	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	13:00~14:45 卓球フリー	13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間	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	14:10~14:50 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	14:00~14:30 流水ウォーキング 笠原	14:00~14:30 流水ウォーキング 笠原	14:00~14:30 流水ウォーキング 笠原	14:00~14:30 流水ウォーキング 笠原	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)	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			15:50~16:35 BCチェア 栗原	15:00~15:10 ボディパンプ3.0 小田島	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	15:10~15:55 BCストレッチ 堀	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 シェイプダンス MIKAE	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE	16:00~16:45 ボディ ジャム4.5 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	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		17:00 卓球フリー ※30分交代制	16:30 ビックル ボール フリー	16:30~17:45 【ジュニア】 卓球スクール	16:30 ビックル ボール フリー	16:30 ビックル ボール フリー	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 卓球フリー ※30分交代制	16:30 卓球フリー ※30分交代制	16:00~16:45 ボディ ジャム4.5 SANA	15:50~16:35 ボディ パンプ4.5 岡	16:10~17:00 アクア5.0 栗原			16	
17																				17
18																				18
19	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	19:10~19:50 アクア4.0 森園		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	19:00~19:45 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 初めて背面キック 川尻	19:05~19:35 ボディ アタック3.0 内田	19:05~19:35 ボディ アタック3.0 内田	18:10~18:50 アクア4.0 森園	18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)			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 レスミルズダンス SANA	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	20:05~20:35 レスミルズダンス SANA	20:15~20:45 レスミルズコア 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	20:00~21:00 ボディ コンバット6.0 SATOSHI					20	
21	21:15~22:00 ボディ コンバット4.5 張替(善)		21:10~22:05 HIP HOP MIKAE		21:10~22:40 楽しくビーチボール パルクラス 川尻	21:10~21:40 ヨガ SANA	21:10~21:40 ヨガ SANA	21:10~21:40 ヨガ SANA	21:10~21:40 ヨガ SANA	21:10~21:55 ボディ パンプ4.5 内田									21	
22																				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)※1部異なるクラスもございます
- 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

※ 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