

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 2026年1月フィットネス&スイミング スケジュール (12/17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<br>初級エアロ<br>堀                    | 10:15~11:05<br>中級エアロ<br>張替(沙)                | 10:30~11:10<br>アクア4.0<br>飯島            | 10:20~11:10<br>中級エアロ<br>倉持                      | 10:20~11:05<br>ZUMBA<br>宇留賀             | 10:40~11:10<br>膝・肩・股関節<br>機能改善クラス<br>宮本  | 10:20~11:00<br>初級エアロ<br>伊藤              | 10:20~11:05<br>ZUMBA<br>SANA          | 10:20~10:50<br>サーキット<br>アクア3.0<br>石井 | 10:20~11:00<br>初級エアロ<br>山本                  | 10:20~10:50<br>フローヨガ<br>岡田(美)      | 10:30~11:00<br>水中ウォーキング<br>ピラティス<br>加藤         | 10:20~11:05<br>バランス<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>加藤                 | 10:30<br>卓球フリー<br>※30分交代制                 | 10:30~11:00<br>【有料】<br>マタニティ                      | 10:20~11:05<br>ファンクショナル<br>BCヨガ<br>滝下   | 10:40~11:00<br>青竹健康体操<br>まゆみ            |   |    |
| 11 |                           | 11:25~12:10<br>バランス<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>飯田 | 11:25~11:55<br>はじめてステップ<br>張替(沙)             |  | 11:30~12:15<br>ヨガ<br>宇留賀                        | 11:25~12:10<br>ボディ<br>パンパ4.5<br>佐藤(裕)   |  | 11:30~12:20<br>中級エアロ<br>石井              | 11:25~12:10<br>バーオソル<br>大内            |                                      | 11:15~11:55<br>マット<br>ピラティス<br>まゆみ          | 11:10~11:55<br>バレトン<br>岡田(美)       | 11:10~11:50<br>アクア4.0<br>飯島                    | 11:20~12:05<br>BCストレッチ<br>加藤                                    |   | 11:30~12:30<br>【有料】<br>マタニティ                      | 11:20~12:05<br>BCチェア<br>栗原              |   |   |    |
| 12 |                           | 12:40~13:25<br>ヨガ<br>佐藤(成)                   | 12:25~13:10<br>ボディ<br>パンパ4.5<br>山本           | 12:10~12:50<br>【有料】<br>流水健康<br>クラス     | 12:35~13:15<br>やさしいステップ<br>張替(沙)                | 12:25~13:10<br>ボディ<br>パンパ4.5<br>佐藤(裕)   | 12:05~13:05<br>【有料】<br>スキントイピング<br>詳細は別紙参照<br>12:10~12:50<br>【有料】<br>流水健康<br>クラス | 12:35~13:20<br>BCストレッチ<br>塩             | 12:30~13:15<br>バレトン<br>大内             | 12:10~12:50<br>【有料】<br>流水健康<br>クラス   | 12:20~13:05<br>ヨガ<br>佐藤(成)                  | 12:10~12:50<br>中級エアロ<br>まゆみ        | 12:30~13:10<br>初級エアロ<br>SANA                   |   |   | 12:30~13:40<br>【有料】<br>よさこい<br>ソラン<br>スクール<br>まゆみ |   |   |   |    |
| 13 |                           | 13:55~14:45<br>中級エアロ<br>山本                   | 13:35~14:05<br>BCチェア<br>飯田                   | 13:30~14:00<br>お楽しみ<br>ウォーキング<br>新納(彩) | 13:35~14:20<br>バランス<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>鈴木 | 13:30~14:00<br>楽しくビーチボール<br>パルクラス<br>内田 | 13:25~13:55<br>レスミルズコア<br>藤原   | 13:35~14:20<br>ファンクショナル<br>BCヨガ<br>塩    | 13:30~14:00<br>ファンクショナル<br>BCヨガ<br>塩  | 13:25~13:55<br>レスミルズコア<br>藤原         | 13:20~13:50<br>ボディ<br>コンバット3.0<br>NAMI      | 13:15~13:25<br>お腹シェイプ<br>※整理券不要クラス | 13:30~14:00<br>ZUMBA<br>SANA                   | 13:25~14:10<br>自力整体<br>※タオル使用<br>風間                             | 13:10~13:50<br>【有料】<br>流水健康<br>クラス<br>まゆみ |   | 13:10~13:50<br>お楽しみ<br>アクア4.0<br>新納(彩)  |   |   |    |
| 14 |                           |  | 14:25~15:05<br>ボール<br>ピラティス<br>まゆみ           |  | 14:10~14:40<br>はじめてエアロ<br>張替(沙)                 | 14:10~14:50<br>サーキット<br>アクア4.0<br>栗原    |  | 14:00~14:30<br>流水ウォーキング<br>壁<br>小田島     | 14:10~14:55<br>HIP HOP<br>初級<br>MIKAE | 14:40~15:00<br>うでシェイプ<br>壁           | 14:10~14:55<br>HIP HOP<br>初級<br>MIKAE       | 14:20~14:50<br>ユーバウンド<br>石井        | 14:30~15:10<br>アクア4.0<br>栗原                    | 14:20~15:05<br>ボディ<br>ジャム4.5<br>SANA                            | 14:05~14:45<br>マット<br>ピラティス<br>まゆみ        | 14:25~14:55<br>膝・肩・股関節<br>機能改善クラス<br>栗原           |   | 14:25~14:55<br>膝・肩・股関節<br>機能改善クラス<br>栗原 |   |    |
| 15 | 15:00<br>卓球フリー<br>※30分交代制 | 15:15~16:00<br>楊名時<br>八段錦太極拳<br>渡邊           |  |  | 15:00~15:10<br>中級エアロ<br>張替(沙)                   | 15:00~15:10<br>ヒップトレーニング<br>※整理券不要クラス   |  | 15:00~16:30<br>【有料】<br>卓球スクール<br>小田島    | 15:10~15:55<br>シェイプダンス<br>MIKAE       | 15:10~15:55<br>BCストレッチ<br>塩          | 15:10~15:55<br>シェイプダンス<br>MIKAE             | 15:10~15:55<br>シェイプダンス<br>MIKAE    | 15:25~15:55<br>ボディ<br>コンバット3.0<br>NAMI         | 15:00~15:45<br>楊名時<br>八段錦太極拳<br>岡田(澄)                           | 15:00~15:30<br>ZUMBA<br>まゆみ               | 15:00~15:30<br>ZUMBA<br>まゆみ                       | 15:00~15:30<br>流水ウォーキング<br>栗原           |   | 15:00~15:30<br>流水ウォーキング<br>栗原           |    |
| 16 |                           | 16:30<br>ビックル<br>ボール<br>フリー                  | 16:30<br>卓球フリー<br>※30分交代制                    |  | 16:30<br>ビックル<br>ボール<br>フリー                     | 16:30<br>BCチェア<br>栗原                    |  | 16:30<br>ビックル<br>ボール<br>フリー             | 16:30~17:45<br>【ジュニア】<br>卓球スクール       |                                      | 16:30<br>ビックル<br>ボール<br>フリー                 | 16:30<br>卓球フリー<br>※30分交代制          | 16:15~17:00<br>NEW<br>ボディ<br>バランス4.5<br>chiaki | 16:15~17:00<br>【週替りクラス】<br>第1、3、5 ⇒ボディパンパ4.5<br>第2、4 ⇒ボディパンパヘビー | 16:15~17:00<br>ボディ<br>ジャム4.5<br>SANA      | 16:10~17:00<br>アクア5.0<br>栗原                       |   | 16:10~17:00<br>アクア5.0<br>栗原             |   |    |
| 17 |                           |  |  |  | 17:00<br>卓球フリー<br>※30分交代制                       |   |  |   |                                       |                                      |   |                                    |  |   |   | 17:00~17:45<br>ボディ<br>ステップ4.5<br>岡                | 17:00~17:45<br>ボディ<br>ステップ4.5<br>岡      | 17:00~17:45<br>ボディ<br>ステップ4.5<br>岡      | 17:00~17:45<br>ボディ<br>ステップ4.5<br>岡      |    |
| 18 |                           |  |  |  |   |   |  |   |                                       |                                      |   |                                    |  | 18:00~18:45<br>レスミルズコア<br>内田                                    | 18:25~19:10<br>ヨガ<br>宇留賀                  | 18:10~18:50<br>アクア4.0<br>森園                       | 18:00~19:00<br>ボディ<br>コンバット6.0<br>張替(善) |   | 18:00~19:00<br>ボディ<br>コンバット6.0<br>張替(善) |    |
| 19 |                           | 19:00~19:50<br>中級エアロ<br>倉持                   | 19:15~20:00<br>定員25名<br>ボディ<br>パンパ4.5<br>小田島 |  | 19:15~20:00<br>アシュタンガヨガ<br>chiaki               | 19:30~20:10<br>やさしいステップ<br>山本           | 19:10~19:50<br>アクア4.0<br>森園  | 19:00~19:45<br>ボディ<br>コンバット4.5<br>張替(善) | 19:00~19:30<br>ZUMBA<br>まゆみ           | 19:10~19:50<br>アクア<br>ズンバ4.0<br>宇留賀  | 19:10~19:55<br>K-POP<br>MIKAE               | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>宇留賀           | 19:00~19:30<br>初めて背面キック<br>川尻                  | 19:05~19:35<br>ボディ<br>アタック3.0<br>内田                             | 19:35~20:05<br>面かぶりクロール<br>川尻             | 19:00~19:30<br>初めて背面キック<br>川尻                     | 19:05~19:35<br>ボディ<br>アタック3.0<br>内田     | 19:00~19:30<br>初めて背面キック<br>川尻           | 19:05~19:35<br>ボディ<br>アタック3.0<br>内田     |    |
| 20 |                           | 20:10~20:55<br>ユーバウンド4.5<br>石井               | 20:20~21:00<br>初級エアロ<br>倉持                   |  | 20:20~21:05<br>ボディ<br>アタック4.5<br>NAMI           | 20:30~21:00<br>HIP HOP<br>初級<br>MIKAE   | 20:05~20:35<br>レスミルズダンス<br>SANA  | 20:05~20:35<br>ボディ<br>ステップ3.0<br>岡      | 20:05~20:35<br>レスミルズダンス<br>SANA       | 20:15~20:45<br>ターニンに挑戦<br>川尻         | 20:15~20:45<br>レスミルズコア<br>内田                | 20:05~20:50<br>ZUMBA<br>宇留賀        | 20:00~21:00<br>ボディ<br>コンバット6.0<br>SATOSHI      |   |   |   |   |   |   |    |
| 21 |                           | 21:15~22:00<br>ボディ<br>コンバット4.5<br>張替(善)      |  |  | 21:10~22:05<br>HIP HOP<br>MIKAE                 |   | 21:10~21:40<br>楽しくビーチボール<br>パルクラス<br>川尻  | 21:10~21:40<br>ヨガ<br>SANA               | 21:10~21:40<br>ヨガ<br>SANA             | 21:10~21:40<br>ヨガ<br>SANA            | 21:10~21:55<br>定員45名<br>ボディ<br>パンパ4.5<br>内田 |                                    |  |   |   |   |   |   |   |    |
| 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