

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2月フィットネス&スイミング スケジュール (1/15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	
		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 宇留覧	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)	10:30~11:00 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	10:30 ~ 12:30 卓球フリー ※30分交代制		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 宇留覧	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)	11:10~11:50 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	11:20~12:05 定員50名		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)	12:35~13:15 【有料】 流水健康 クラス	12:05~13:05 【有料】 スキндаイビング 詳細は別紙参照	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		12:30~13:10 初級エアロ SANA			12:30~13:40 【有料】 よさこい スクール まゆみ	12:15~13:00 ボディ バランス4.5 chiaki	12:15~13:00 変更	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 パルクラス	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 堀		14:00~14:30 流水ウォーキング 壁口	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4.0 栗原	13:30~14:00 ZUMBA SANA	13:25~14:10 自力整体 ※タオル使用 風間	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	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	13:10~13:50 お楽しみ アクア4.0 富田	13	
14		15:15~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊			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	14:10~14:40 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	14:40~15:10 お腹シェイプ 壁口	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE	15:10~15:55 ボディ コンバット3.0 NAMI	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	16:15~17:00 ボディ バランス4.5 chiaki	【週替りクラス】 第1,3,5 ⇒ボディパンプ45 第2,4 ⇒ボディパンプヘビー		15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	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							15:30 ~ 18:30 ビッケル ボール フリー	16:30~17:45 【ジュニア】 卓球スクール		16:30 ~ 18:30 ビッケル ボール フリー	16:30 卓球フリー ※30分交代制					16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:10~17:00 アクア5.0 栗原		15	
16		16:30 ~ 18:30 ビッケル ボール フリー	16:30 卓球フリー ※30分交代制		16:30 ~ 18:30 ビッケル ボール フリー	17:00 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制												16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	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 定員25名 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 宇留覧	19:10~19:50 アクア ズンバ4.0 宇留覧	19:10~19:55 K-POP MIKAE	19:00~19:45 ヨガ 宇留覧	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			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 ターニンに挑戦 川尻	20:15~20:45 レズミルズコア 内田	20:05~20:50 ZUMBA 宇留覧	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)			21:20~22:05 HIP HOP MIKAE		21:10~21:40 楽しくビーチボール パルクラス 川尻	20:55~21:40 ヨガ SANA		21:10~21:55 定員45名 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				
		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)※一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