

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3月フィットネス&スイミング スケジュール (2/16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40 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30 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 宇留賀	11:25~12:10 ボディ パンプ45 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 バレトン 岡田(美)	11:10~11:50 アクア40 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45 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】 スキンタイピング 詳細は別紙参照	12:35~13:20 BCストレッチ 堀	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		12:30~13:10 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45 chiaki	12:15~13:00 お楽しみ アクア40 新納(彩)	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 森園	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 パワークラス	13:25~13:55 レズミルズコア 内田	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 堀	13:45~14:15 流水ウォーキング 笠原	13:20~13:50 ボディ コンバット30 NAMI	13:15~13:25 お腹シェイプ ※整理券不要クラス	13:20~13:50 H I P H O P 初級 MIKAE	13:20~13:50 お腹シェイプ ※整理券不要クラス	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	13:10~13:50 お楽しみ アクア40 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40 新納(彩)	14:00~14:50 お楽しみ ウォーキング 森園	14:10~14:50 はじめてエアロ 張替(沙)	14:10~14:50 サーキット アクア40 栗原	14:00~15:10 定員45名 ポディパンプ30 小田島	14:20~14:40 お腹シェイプ 笠原	14:10~14:55 H I P H O P 初級 MIKAE	14:20~14:50 ユーバウンド 石井	14:10~14:55 H I P H O P 初級 MIKAE	14:20~14:50 ユーバウンド 石井	14:10~14:55 H I P H O P 初級 MIKAE	14:20~15:05 ボディ ジャム45 SANA	14:05~14:45 マット ピラティス まゆみ	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	14:25~14:55 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	15:15~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊			15:00~15:10 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		15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	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 シェイプダンス MIKAE	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE	15:25~15:55 ボディ コンバット30 NAMI	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	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	15
16		16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制			16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 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	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16
17		16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制		16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 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	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	17	
18		19:00~19:50 中級エアロ 倉持	19:15~20:00 ボディ パンプ45 小田島		19:15~20:00 アシュタンヨガ chiaki	19:15~20:00 アシュタンヨガ chiaki	19:15~20:00 アシュタンヨガ chiaki	19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア ズンバ40 宇留賀	19:10~19:55 K-POP 川尻	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30 内田	18:00~18:45 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40 森園	18:00~19:00 ボディ コンバット60 張替(善)	18:00~19:00 ボディ コンバット60 張替(善)	18
19		20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	20:20~21:00 初級エアロ 倉持		20:20~21:05 ボディ アタック45 NAMI	20:20~21:05 ボディ アタック45 NAMI	20:20~21:05 ボディ アタック45 NAMI	20:05~20:35 レズミルズダンス SANA	20:05~20:35 レズミルズダンス SANA	20:15~20:45 ターニン挑戦 川尻	20:15~20:45 ターニン挑戦 川尻	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60 SATOSHI						19
20		21:15~22:00 ボディ コンバット45 張替(善)			21:10~22:05 H I P H O P MIKAE	21:10~22:05 H I P H O P MIKAE	21:10~22:05 H I P H O P MIKAE	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA						20
21		21:15~22:00 ボディ コンバット45 張替(善)			21:10~22:05 H I P H O P MIKAE	21:10~22:05 H I P H O P MIKAE	21:10~22:05 H I P H O P MIKAE	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA	20:55~21:40 ヨガ SANA						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

- 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スケジュールが変更となる事がございます