

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4月フィットネス&スイミング スケジュール (3/15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		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	10:20~11:05 ZUMBA SANA	10:20~11:05 初級エアロ 伊藤	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			10:20~11:05 バランス コンディショニング ピラティス 加藤		10:40~11:00 青竹健康体操 まゆみ	
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 パーソナル 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4.0 飯島	11:20~12:05 BCストレッチ 加藤	10:30 ~ 12:30 卓球フリー ※30分交代制		11:30~12:30 【有料】 マタニティ		11:20~12:05 BCチェア 栗原	
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)	12:05~13:05 【有料】 スクンダイビング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス		12:35~13:20 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 ソラン スクール まゆみ		12:15~13:00 ボディ バランス4.5 chiaki	
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	13:25~13:55 レズミルズコア 内田	13:30~14:00 楽しくビッチボール パルクラス 藤原	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3.0 NAM I	13:15~13:25 お腹シェイブ ※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		13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	13:10~13:50 アクア4.0 森園	
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 新納(彩)	14:10~14:50 サーキット アクア4.0 栗原	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 ボディパンプ3.0 小田島	14:20~14:40 お腹シェイブ 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	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA		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		14:05~14:45 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	
15		15:15~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊		15:00~15:45 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		15:00~16:30 【有料】 卓球スクール		15:10~15:55 シェイブダンス MIKAE	15:10~15:55 BCストレッチ 堀	15:10~15:55 シェイブダンス MIKAE	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原		15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	
16	15:00 ~ 18:00 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 ~ 17:45 【ジュニア】 卓球スクール		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	16:15~17:00 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 ⇒ボディパンプヒー	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		16:10~17:00 アクア5.0 栗原	
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		17:00 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制									17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	17:00~17:45 ボディ ステップ4.5 岡	
18														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4.0 森園	18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)		18:00~19:00 ボディ コンバット6.0 張替(善)	
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		19:15~20:00 アシュタンゴヨガ chiaki	19:10~19:50 アクア4.0 真家	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	19:35~20:05 面かぶりクロール 川尻		19:00~19:30 初めて背面キック 川尻		19:00~19:30 初めて背面キック 川尻		
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 NAM I	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	20:05~20:35 レズミルズダンス SANA	20:50~21:35 ヨガ SANA	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 内田	20:05~20:35 レズミルズダンス 内田	20:00~21:00 ボディ コンバット6.0 SATOSHI			20:00~21:00 ボディ コンバット6.0 SATOSHI				
21		21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)			21:10~22:05 HIP HOP MIKAE	21:10~21:40 楽しくビッチボール パルクラス 岡本		21:10~21:40 楽しくビッチボール パルクラス 岡本		21:10~21:40 楽しくビッチボール パルクラス 岡本	21:20~21:50 ボディパンプ3.0 SATOSHI									
22		エアロ・アクア(初級~初中級) ヨガ・ピラティス		エアロ・アクア(中級~中上級) コンディショニング			エアロ(上級) 水中ウォーキング			格闘技系 泳法クラス			ダンス系 有料レッスン			筋コンディショニング系				

- 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

※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10:15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