

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5月フィットネス&スイミング スケジュール (4/15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 宇留寛	10:40~11:10 腰・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	10:30~11:00 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	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)	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 山本	11:30~12:15 ヨガ 宇留寛	11:25~12:10 ボディ パンプ4.5 佐藤(裕)	12:05~13:05 【有料】 スキндаイビング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 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	11:10~11:50 アクア4.0 飯島	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	11:20~12:05 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 栗原	11:20~12:05 BCチェア 栗原	11:20~12:05 BCチェア 栗原	11:20~12:05 BCチェア 栗原	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 山本	12:35~13:15 やさしいステップ 張替(沙)	12:35~13:15 やさしいステップ 張替(沙)	12:10~12:50 【有料】 スキндаイビング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 佐藤(裕)	12:35~13:20 BCストレッチ 堀	12:30~13:15 パレトン 大内	12:30~13:15 パレトン 大内	12:10~12:50 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:50 中級エアロ まゆみ	12:10~12:50 中級エアロ まゆみ	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA	12:30~13:10 初級エアロ SANA
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 レスミルズコア 内田	13:30~14:00 楽しくビッチボール パルクラス 藤浪	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 堀	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 NAMI	13:15~13:25 お腹シェイプ ※整理券不要クラス 宮本	13:45~14:15 初めてバクフライキック 宮本	13:30~14:00 ZUMBA SANA	13:25~14:10 自力整体 ※タオル使用 風間	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 まゆみ	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス まゆみ	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス まゆみ	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス まゆみ	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス まゆみ
14	15:15~16:00 榻名時 八段錦太極拳 渡邊	14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア4.0 森園	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	14:10~14:50 サーキット アクア4.0 栗原	14:10~14:50 サーキット アクア4.0 栗原	14:20~14:40 お腹シェイプ 笠原	14:10~14:55 HIP HOP 初級 MIKAE	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	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA
15	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 ~ 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 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 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	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 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 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 ビックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー
17	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 眞家	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 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	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	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	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	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	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	20:20~21:00 ボディ アタック4.5 NAMI	20:20~21:00 ボディ アタック4.5 NAMI	20:30~21:00 HIP HOP 初級 MIKAE	20:20~21:00 ボディ アタック4.5 NAMI	20:20~21:00 ボディ アタック4.5 NAMI	20:20~21:00 ボディ アタック4.5 NAMI	20:20~21:00 ボディ アタック4.5 NAMI	20:15~21:00 ボディ コンバット4.5 SATOSHI	20:05~20:35 レスミルズコア 内田	20:05~20:35 レスミルズコア 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	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	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	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
19	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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
20	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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
22	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:15~21:45 ボディ コンバット3.0 張替(善)	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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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	21:10~21:40 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

※ 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

- 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