

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6月フィットネス&スイミング スケジュール (5/15更新)

(5/15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	2スタジオ	1スタジオ	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			
10	10:20~11:00 初級エアロ 倉持	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 宇留賢	10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	10:20~11:05 ZUMBA SANA	10:20~11:00 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 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 定員25名 山本	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 山本	11:30~12:15 ヨガ 宇留賢	11:25~12:10 ボディ パンパ4.5 佐藤(裕)	12:05~13:05 【有料】 スキンダイビング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 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		11:20~12:05 BCチェア 栗原	11:20~12:05 BCチェア 栗原	11:30~12:30 【有料】 マタニティ	11		
12	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:25~13:10 ボディ パンパ4.5 山本		12:30~13:10 BCストレッチ 張替(沙)	12:30~13:10 BCストレッチ 塩	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 塩	12:35~13:20 BCストレッチ 塩	12:30~13:15 バレトン 大内	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 佐藤(成)	12:10~12:50 中級エアロ まゆみ	13:15~13:25 お稽古 ※整理券不要クラス	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 ソラール スクール まゆみ	12:15~13:00 ボディ バランス4.5 chiaki	12:30~13:25 お稽古 ※整理券不要クラス 森園	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 飯島	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 藤原	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 塩	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	13:20~13:50 お稽古 ※整理券不要クラス	13:15~13:25 お稽古 ※整理券不要クラス	13:45~14:15 初めてバドミントン 宮本	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 まゆみ	13:15~13:25 お稽古 ※整理券不要クラス 森園	13:10~13:50 アクア4.0 森園	13		
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 森園	14:55~15:45 中級エアロ 張替(沙)	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 コンバット3.0 池崎	14:20~14:40 お稽古 笠原	14:10~14:55 HIP HOP 初級 MIKAE	14:20~14:50 ユーバウンド 石井	14:10~14:55 お稽古 ※整理券不要クラス	14:20~14:50 初級 MIKAE	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	15:00~15:45 八段錦太極拳 岡田(澄)	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	14:25~14:55 流水ウォーキング 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		15:50~16:35 BCチェア 栗原	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	15:50~16:35 BCチェア 栗原	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	15:10~15:40 ボディパンパ3.0 小田島	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3.0 NAMI	15:00~15:45 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 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	
16		16:30 ~ 18:30 ピックル ボール 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 ピックル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 ピックル ボール フリー	17:00 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	15:30 ~ 18:30 ピックル ボール フリー	16:30~17:45 【ジュニア】 卓球スクール	16:30 ~ 18:30 ピックル 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	16:15~17:00 ボディ バランス4.5 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス4.5 chiaki	16:15~17:00 ボディ バランス4.5 chiaki	16:10~17:00 アクア5.0 栗原	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	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16	
17		17:00 ~ 18:30 ピックル ボール フリー ※30分交代制	17:00 ~ 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 ~ 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 ~ 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 ~ 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 ~ 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	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	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	17	
18		19:00~19:50 中級エアロ 倉持	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	19:00~19:45 レズミルズダンス 唯華	18:00~18:45 レズミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ 宇留賢	18:10~18:50 アクア4.0 宮澤	18:00~18:45 ボディ コンバット4.5 池崎	18	
19		20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:45 初級エアロ 倉持	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:35 ZUMBA 唯華	19:00~19:30 ボディ コンバット4.5 まゆみ	19:00~19:30 ボディ コンバット4.5 まゆみ	19:00~19:30 ボディ コンバット4.5 まゆみ	19:00~19:30 ボディ コンバット4.5 まゆみ	19:00~19:30 ボディ コンバット4.5 まゆみ	19
20		20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	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	20:05~20:35 レズミルズダンス 内田	20:05~20:35 レズミルズダンス 内田	20:05~20:35 レズミルズダンス 内田	20
21				21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21
22																					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
- スタジオクラス内で使用した道具は、元の場所に片付けをしてからご退室ください
- 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
- スタジオクラスで使用した道具を片付ける前に、次のクラスの整理券を取りに行き行為はご遠慮ください