

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7月フィットネス&スイミング スケジュール

(6/15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																	10	
		10:20~11:00 初級エアロ 監 WEB	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 宇留覧 WEB	10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	10:20~11:05 ZUMBA SANA WEB	10:20~11:00 初級エアロ 伊藤 WEB	10:20~10:50 サーキット アクア30 石井 WEB	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 WEB	10:30~11:00 青竹健康体操 まゆみ	変更			
11	11:25~12:10 バランス コンディショニング ヨガ 飯田 WEB	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 パンパ45 佐藤(裕)	12:05~13:05 【有料】 スキンダイビング 詳細は別紙参照 【有料】 流水健康クラス	11:30~12:20 中級エアロ 石井 WEB	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	
12	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:25~13:10 ボディ パンパ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)	12:35~13:15 BCストレッチ 塩 WEB	12:30~13:10 BCストレッチ 塩	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:35~13:20 BCストレッチ 塩 WEB	12:30~13:15 バレトン 大内		12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:10~12:50 中級エアロ まゆみ	12:30~13:10 初級エアロ SANA		13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	12:30~13:40 ボディ バランス45 chiaki	12:15~13:00 ボディ バランス45 chiaki	13:15~13:25 お昼シェイプ ※整理券不要クラス	13:10~13:50 アクア40 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 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 バレークラス 藤原	13:35~14:20 ファンクショナル BCヨガ 塩	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 笠口	13:45~14:15 初めてバクフライキック 藤原	13:20~13:50 ボディ コンバット30 NAMI	13:15~13:25 お昼シェイプ ※整理券不要クラス	13:30~14:00 ZUMBA SANA WEB	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	14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善クラス 栗原	14		
14		14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア40 森園	14:55~15:45 中級エアロ 張替(沙)	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	15:10~15:40 ボディ コンバット30 池崎	14:40~15:10 ボディ コンバット30 池崎	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール		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40 栗原	14:20~15:05 ボディ ジャム45 SANA	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 渡邊	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		
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									15:10~15:40 ボディ コンバット30 小田島	15:10~15:55 シェイプダンス MIKAE WEB	15:25~15:55 ボディ コンバット30 NAMI	16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	【週替りクラス】 第1,3,5 ⇒ボディパンパ45 第2,4 ⇒ボディパンパヘビー			16:15~17:00 ボディ バランス45 chiaki	16:10~17:00 アクア50 栗原	16	
16		16:30 ~ 18:30 ビククル ボール フリー	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制		16:30 ~ 18:30 ビククル ボール フリー	17:00 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制		15:30 ~ 18:30 ビククル ボール フリー	【ジュニア】 卓球スクール		16:30 ~ 18:30 ビククル 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			17	
17													18:00~18:45 ボディ アタック45 内田	18:25~19:10 ヨガ 宇留覧	18:10~18:50 アクア40 宮澤	18:00~18:45 ボディ コンバット45 池崎 WEB	18:00~18:45 ボディ コンバット45 池崎			18	
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		定員45名 19:15~20:00 ボディ パンパ45 小田島	19:30~20:10 やさしいステップ 山本	19:10~19:50 アクア40 真家	19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善) WEB	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア ズンバ40 宇留覧	19:10~19:55 K-POP MIKAE WEB	19:00~19:45 ヨガ 宇留覧	19:05~19:35 初めて平泳ぎキック 川原	19:05~19:35 レズミルズコア 内田	19:35~20:05 ターンに挑戦！ 川原					19	
19		20:05~20:35 ZUMBA 唯華	20:05~20:45 初級エアロ 倉持		20:20~21:05 ボディ アタック45 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30 岡	20:05~20:35 ボディ ステップ30 岡	20:50~21:40 定員25名 ボディ パンパヘビー 岡	20:15~21:00 ボディ コンバット45 SATOSHI WEB	20:05~20:35 レズミルズコア 内田	20:00~21:00 ボディ コンバット60 SATOSHI	※ 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							20
20		20:50~21:35 ユーバウンド45 石井			21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~21:50 ボディ コンバット30 張替(善)	21:10~21:40 楽しくビーチボール バレークラス 橋本				定員45名 21:20~21:50 ボディ パンパ30 SATOSHI									21	
21																				22	
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