

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	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 初級エアロ 藤・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 アクア3.0 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	10:30~11:00 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	11:25~11:55 はじめてステップ 張替(沙)		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】 スキンタイピング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	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	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 パンパ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)	12:30~13:10 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	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	12:10~12:50 中級エアロ SANA	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	12:30~13:40 ボディ バランス4.5 ch i a k i 13:15~13:25 お顔シェイブ ※整理券不要クラス	12:15~13:00 マット ピラティス まゆみ	12:15~13:00 マット ピラティス まゆみ
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 楽しくビーチボール パレークラス 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 笠口	13:20~13:50 ボディ コンパット3.0 NAMI	13:15~13:25 お顔シェイブ ※整理券不要クラス	13:45~14:15 初めてバタフライキック 藤原	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	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		14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア4.0 新納(彩)	14:55~15:45 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	15:00~15:10 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	14:40~15:10 ボディ コンパット3.0 池崎	15:00~16:30 【有料】 卓球スクール	14:20~14:40 初級 お顔シェイブ 笠口	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	15:00~15:45 榎名時 八段鎖太極拳 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名 15:50~16:35 【過剰り】 ボディ パンパ4.5 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名 15:50~16:35 【過剰り】 ボディ パンパ4.5 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名 15:50~16:35 【過剰り】 ボディ パンパ4.5 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名 15:50~16:35 【過剰り】 ボディ パンパ4.5 岡田(澄)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ 定員45名 15:50~16:35 【過剰り】 ボディ パンパ4.5 岡田(澄)
15	15:00 ~ 18:00 卓球フリー ※30分交代制																		
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	17:00 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制		15:30 ~ 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 ch i a k i	【過剰りクラス】 第1,3,5 ⇒ボディパンパ4.5 第2,4 ⇒ボディパンパヘビー		16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制	16:30 ~ 18:30 卓球フリー	16:10~17:00 アクア5.0 栗原	16:10~17:00 アクア5.0 栗原
17																			
18													18:00~18:45 ボディ アタック4.5 内田	18:25~19:10 ヨガ 宮澤	18:10~18:50 アクア4.0 宮澤	18:00~18:45 ボディ コンパット4.5 池崎			
19	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4.5 小田島	19:15~20:00 ボディ パンパ4.5 小田島	19:10~19:50 アクア4.0 真家	19:00~19:45 ボディ コンパット4.5 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ 19:50~20:05 テクニク 宇留賢	19:10~19:50 アクア ズンパ4.0 宇留賢	19:10~19:55 K-POP MIKAE	19:00~19:45 ヨガ 宇留賢	19:05~19:30 初めて平泳ぎキック 川尻	19:05~19:35 レズミルズコア 内田						
20	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4.5 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3.0 岡田	20:05~20:35 ボディ ステップ3.0 岡田	20:15~21:00 ボディ コンパット4.5 SATOSHI	20:05~20:35 レズミルズコア 内田	20:05~20:35 レズミルズコア 内田	20:00~21:00 ボディ コンパット6.0 SATOSHI							
21	20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井			21:20~22:05 HIP HOP MIKAE	21:20~21:50 ボディ コンパット3.0 張替(善)	21:10~21:40 楽しくビーチボール パレークラス 橋本	21:10~21:40 ボディ パンパ ヘビー 岡田	21:10~21:40 ボディ パンパ ヘビー 岡田	21:20~21:50 ボディ パンパ3.0 SATOSHI										
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

※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