

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11月フィットネス&スイミング スケジュール

(10/16更新)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日						
	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	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 飯田	10:20~11:10 中級エアロ 倉持	10:20~11:05 ZUMBA 宇留蔵	10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 森園	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 藤浪	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 ※30分交代制	10:15~11:00 【週替り】 ※別紙週替り日程表を ご確認ください	10:30~11:00 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 張替(沙)	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス 山本	11:30~12:15 ヨガ 宇留蔵	11:25~12:10 ボディ パンプ4.5 佐藤(裕)	11:30~12:20 中級エアロ 大内	11:30~12:20 中級エアロ 石井	11:25~12:10 バーソル 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4.0 飯田	11:20~12:05 BCストレッチ 加藤	11:20~12:05 BCストレッチ 加藤		11:30~12:30 【有料】 マタニティ	11:15~11:45 ZUMBA まゆみ	11
12			12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:25~13:10 ボディ パンプ4.5 山本	12:30~13:15 BCストレッチ 塩	12:30~13:15 BCストレッチ 塩	12:35~13:15 やさしいステップ 張替(沙)	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 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)	12:20~13:05 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 ソーラン スクール まゆみ		12:15~13:00 ボディ パンプ4.5 chiaki	12:15~13:00 お楽しみ アクア4.0 新納	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 コンディショニング ピラティス 鈴木	13:35~14:05 はじめてエアロ 張替(沙)	13:30~14:00 楽しくピーチボール バレエクラス 藤浪	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 空口	13:20~13:50 ボディ コンバット3.0 NAM I	13:30~14:00 ZUMBA SANA	13:45~14:15 初めてのバタフライキック 藤浪	13:25~14:10 自力整体 ※タオル使用 風間	13:15~13:25 ピットレーニング ※整理券不要クラス	13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	13:10~13:50 ピットレーニング ※整理券不要クラス	13:10~13:50 お楽しみ アクア4.0 新納	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	14:35~15:25 中級エアロ 張替(沙)	14:35~15:25 中級エアロ 張替(沙)	14:10~14:50 サーキット アクア4.0 栗原	14:35~15:05 レズミルズコア 内田	14:45~16:15 【有料】 卓球スクール 内田	14:20~14:40 お庭シェイプ 空口	14:10~14:40 ボディパンプ3.0 小田島	14:20~15:05 ボディ ジャム4.5 SANA	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	14:05~14:45 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
15	15:00 ~ 18:00 ビックル ボール フリー	15:00 ~ 18:00 卓球フリー ※30分交代制	15:15~16:00 堀名時 八段錦太極拳 渡邊			15:15~16:35 BCチェア 栗原	15:50~16:35 BCチェア 栗原		15:30 ~ 18:30 ビックル ボール フリー	15:00~15:45 シェイプダンス MIKAE	15:00~15:45 ユーバウンド 石井	15:25~15:55 ボディ コンバット3.0 NAM I	15:00~15:45 堀名時 八段錦太極拳 岡田(遼)	15:00~15:45 堀名時 八段錦太極拳 岡田(遼)	15:00~15:45 堀名時 八段錦太極拳 岡田(遼)	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	15	
16				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		16:30 ~ 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		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	16:15~17:00 ボディ バランス4.5 chiaki	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	16:10~17:00 アクア5.0 栗原	16
17															18:00~18:45 ボディ アタック4.5 内田	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 池嶋	18:00~18:45 ボディ コンバット4.5 池嶋	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	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:10~19:50 アクア4.0 眞家	19:30~20:10 やさしいステップ 山本	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 宇留蔵	19:10~19:55 K-POP MIKAE	19:00~19:30 ヨガ 宇留蔵	19:00~19:30 お楽しみウォーキング 川原	19:05~19:35 レズミルズコア 内田	19:05~19:35 レズミルズコア 内田	19:05~19:35 レズミルズコア 内田	19:05~19:35 レズミルズコア 内田	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4.5 NAM I	20:20~21:05 ボディ アタック4.5 NAM I	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	20:15~21:00 ボディ コンバット4.5 SATOSHI	20:10~20:55 HIP HOP 中級 MIKAE	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	
20			20:50~21:35 ユーバウンド4.5 石井	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:10~21:40 楽しくピーチボール バレエクラス 橋本	21:10~21:40 楽しくピーチボール バレエクラス 橋本	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21:20~21:50 ボディ コンバット3.0 張替(善)	21	
21			21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	21:50~22:35 ユーバウンド4.5 石井	22	
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		エアロ(上級) 水中ウォーキング		エアロ(上級) 水中ウォーキング		エアロ(上級) 水中ウォーキング		エアロ(上級) 水中ウォーキング		エアロ(上級) 水中ウォーキング		エアロ(上級) 水中ウォーキング		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の前に、次のクラスの整理券を取りに行く行為はご遠慮ください