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12月1日～12月9日フィットネス＆スイミング　スケジュール

(11/16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	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 10:20～11:00 初級エアロ 堀 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 宇留鷲 WEB	10:40～11:10 膝・肩・股関節機能改善クラス 森園	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	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 卓球フリー ※30分交代制	11:30～12:30 【有料】マタニティ	10:15～11:00 【週替り】 ※別紙.週替日程表をご確認ください	10:30～11:00 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 WEB	11:25～11:55 はじめてステップ 張替(沙)		11:30～12:15 ヨガ 宇留鷲	定員25名 11:25～12:10 ボディパンプ４５ 佐藤（裕） 25		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			定員50名 11:20～12:05 ＢＣチェア 栗原 50	11:15～11:45 ＺＵＭＢＡ まゆみ	
12			定員25名 12:25～13:10 ボディパンプ４５ 山本 25	12:10～12:50 【有料】流水健康クラス		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	12:35～13:20 ＢＣストレッチ 塩 WEB	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) WEB	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 ボディバランス４５ ｃｈｉａｋｉ	
13			12:40～13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB	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 WEB	13:35～14:05 はじめてエアロ 張替(沙)	13：30～14：00 楽しくビーチボールバレークラス 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 埜口	13:20～13:50 ボディコンバット３０ ＮＡＭＩ		13:45～14:15 初めてバタフライキック 藤浪	13:25～14:10 自力整体 ※タオル使用 風間	13:10～13:50 【有料】流水健康クラス		ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	13:10～13:50 お楽しみアクア４０ 新納
14			13:55～14:45 中級エアロ 山本	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	14:35～15:25 中級エアロ 張替(沙)	14:30～15:00 ボディコンバット３０ 池崎	14:10～14:50 サーキットアクア４０ 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	14:20～14:40 お腹シェイプ 埜口	定員45名 14:10～14:40 ボディパンプ３０ 小田島 45	14:50～15:20 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 WEB	タオルをご持参ください		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
15	15:00～18:00 ピ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 横名時 八段錦太極拳 渡邊				15:40～16:25 ＢＣチェア 栗原 変更					15:00～15:45 シェイプダンス ＭＩＫＡＥ 変更			15:25～15:55 ボディコンバット３０ ＮＡＭＩ	15:00～15:45 横名時 八段錦太極拳 岡田（澄）			15:00～15:30 流水ウォーキング 栗原
16			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 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 ※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４５ ｃｈｉａｋｉ	【週替りクラス】 第1、3、5 ⇒ボディパンプ45 第2、4 ⇒ボディパンプヘビー		定員45名 15:50～16:35 【週替り】ボディパンプ４５ 岡 45		16:10～17:00 アクア５０ 栗原
17																		定員45名 17:00～17:45 ボディステップ４５ 岡 45	16:30～18:30 卓球フリー ※30分交代制	
18															18:00～18:45 ボディアタック４５ 内田	18:25～19:10 ヨガ 宇留鷲	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		
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 ボディパンプ４５ 小田島 45	19:30～20:10 やさしいステップ 山本	19:10～19:50 アクア４０ 眞家	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 19:50～20:05 テクニック	19:10～19:50 アクアズンバ４０ 宇留鷲	19:10～19:55 Ｋ-ＰＯＰ ＭＩＫＡＥ	19:00～19:45 ヨガ 宇留鷲	19:00～19:30 お楽しみウォーキング 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		20：15～21:00 ボディコンバット４５ ＳＡＴＯＳＨＩ WEB	20:10～20:55 ＨＩＰ ＨＯＰ 中級 ＭＩＫＡＥ WEB	19:35～20:05 面かぶりクロール 川尻	20:00～21:00 ボディコンバット６０ ＳＡＴＯＳＨＩ				
21			定員25名 20:50～21:35 ユーバウンド４５ 石井 25			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	20:50～21:35 ヨガ ＳＡＮＡ	定員25名 20:50～21:35 ボディパンプヘビー 岡 25		定員45名 21:20～21:50 ボディパンプ３０ ＳＡＴＯＳＨＩ 45							
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			格闘技系 泳法クラス			ダンス系 有料レッスン			筋コンディショニング系		

※ 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も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く行為はご遠慮ください