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10日～12月30日フィットネス　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	1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	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
10			10:20～11:00 初級エアロ 堀 WEB	ジュニアスタジオにて実施 定 10:15～11:05 中級エアロ 張替(沙)	10:20～11:10 中級エアロ 倉持	10:20～11:05 ＺＵＭＢＡ 宇留鷲 WEB 定員25名	10:20～11:05 ＺＵＭＢＡ ＳＡＮＡ WEB	10:20～11:00 初級エアロ 伊藤 WEB	10:20～11:00 初級エアロ 山本	10:20～10:50 フローヨガ 岡田(美)	10:20～11:05 バランス コンディショニング ピラティス 加藤	10:30～11:00 青竹健康体操 まゆみ	10:15～11:00 【週替り】 ※別紙,週替日程表をご確認ください 定員50名	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) 定員25名	11:30～12:15 ヨガ 宇留鷲	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)	11:20～12:05 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 50	11:15～11:45 ＺＵＭＢＡ まゆみ
12			12:40～13:25 ヨガ 佐藤(成) WEB	12:25～13:10 ボディ パンプ４５ 山本 25	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)	12:35～13:20 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		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			13:35～14:05 ＢＣチェア 飯田		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)	13:35～14:20 ファンクショナル ＢＣヨガ 塩		13:20～13:50 ボディ コンバット３０ ＮＡＭＩ 定員45名		13:30～14:00 ＺＵＭＢＡ ＳＡＮＡ WEB	13:25～14:10 自力整体 ※タオル使用 風間 タオルをご持参ください		13:15～13:25 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス
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	14:35～15:25 中級エアロ 張替(沙)	14:30～15:00 ボディ コンバット３０ 池崎	14:35～15:05 レズミルズコア 内田		14:10～14:40 ボディパンプ３０ 小田島 45		14:20～15:05 ボディ ジャム４５ ＳＡＮＡ WEB		14:05～14:45 マット ピラティス まゆみ	
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 楊名時 八段錦太極拳 渡邊		変更	15:40～16:25 ＢＣチェア 栗原		14:45～16:15 【有料】 卓球スクール	15:00～15:45 シェイプダンス ＭＩＫＡＥ 変更	14:50～15:20 ユーバウンド 石井	15:25～15:55 ボディ コンバット３０ ＮＡＭＩ	15:00～15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田（澄）	【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			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	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		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
17											18:00～18:45 ボディ アタック４５ 内田	18:25～19:10 ヨガ 宇留鷲	18:00～18:45 ボディ コンバット４５ 池崎 WEB	
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 パンプ４５ 小田島 45	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	19:10～19:55 Ｋ-ＰＯＰ ＭＩＫＡＥ	19:00～19:45 ヨガ 宇留鷲	19:05～19:35 レズミルズコア 内田			
19			20:05～20:35 ＺＵＭＢＡ 唯華 定員25名	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	20:00～21:00 ボディ コンバット６０ ＳＡＴＯＳＨＩ			
20			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)	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					
21														
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）		格闘技系		ダンス系 有料レッスン		筋コンディショニング系	

●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