ジョイフルアスレティッククラブ守谷

２０１７年 １０月～ フィットネススケジュール ・ ２０１７年１０月～ スイミングスケジュール

火曜日

	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	10:20～11:05 ボディコンバット４５ 石井	10:20～11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:10 ラジオ体操	10:30～11:10 アクア４０	
11	11:25～12:25 ロー６０ 張替(沙)	11:25～12:05 やさしいステップ 沼尻	11:10 下半身シェイプ	11:20～11:50 水中ウォーキング	
12	12:40～13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20～13:05 ボディパンプ４５ 25 山本(明)	12:10 ボールトレーニング		12:10～12:50 流水健康クラス
13	13:55～14:45 ロー５０ 山本(明)	13:20～14:00 ロー４０ まゆみ	13:10 ウェーブストレッチ		13:00～14:00 泳法レッスン
14	15:00～16:00 ヨガ 小柳	14:15～14:55 ボールピラティス まゆみ	14:10 フレックスクッション	14:10～14:50 ファイティングアクア４０	14:10～14:50 流水健康クラス
15		15:15～16:15 指名時八段錦太極拳 渡邊			
16	16:30～17:30 ジュニアテニススクール	16:30～18:30 卓球フリー			
17					
18	18:30～19:20 ローハイ５０ 半澤	19:05～20:05 指名時八段錦太極拳 櫻井			
19	19:45～20:45 ボディバランス６０ 石塚	20:20～21:00 やさしいエアロ 半澤	20:10 お腹シェイプ	20:00～21:00 泳法レッスン	
20	21:00～22:00 ボディアタック６０ NAMI	21:20～22:00 ピラティス 半澤	21:10 ストレッチ教室	21:00～22:00 泳法レッスンマスターズ	
21					
22					

水曜日

	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	10:20～11:10 ローハイ５０ 清水	10:20～11:05 ベルビックストレッチ 石塚	10:10 ラジオ体操	10:20～10:50 アクア３０	10:20～11:00 流水健康クラス
11	11:30～12:15 ボディバランス４５ 石塚	11:20～12:30 クラシックバレエ 山下	11:10 ストレッチポール		11:00～12:00 泳法レッスン
12	12:40～13:20 やさしいステップ 半澤	12:45～13:15 CXWORX 25 内田	12:10 お腹シェイプ		12:10～12:50 流水健康クラス
13	13:35～14:35 バランスコンディショニング 高齢(BC含む) 青木	13:35～14:05 はじめてエアロ 半澤	13:10 ストレッチ教室	13:00～13:30 流水ウォーキング	12:10～12:55 スキンダイビング ※日程等別紙参照
14	14:50～15:40 ロー５０ 半澤	14:30～15:30 シェイプダンス MIKAE	14:10 ウェーブストレッチ	14:10～14:50 アクア４０	13:00～14:15 泳法レッスンマスターズ
15		15:45～16:45 バランスコンディショニング(BC) 青木			
16	16:30～17:30 ジュニアテニススクール	17:15～18:45 卓球フリー			
17					
18	18:50～19:40 ロー５０ 後藤			19:00～19:50 ファイティングアクア５０	
19	20:00～20:40 やさしいエアロ 後藤	19:45～20:45 HIP HOPフリースタイル MIKAE	20:10 ストレッチポール		20:00～21:00 泳法レッスンマスターズ
20					
21	21:00～22:00 ボディパンプ６０ 張替(善) 40	21:00～21:50 ロー５０ 山本(明)	21:10 お腹シェイプ	21:10～21:40 楽しくビーチボールバレークラス	20:00～21:00 泳法レッスンマスターズ
22					

木曜日

	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	10:20～11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20～11:05 ZUMBA SANA	10:10 ラジオ体操	10:30～11:00 サーキットアクア３０	
11	11:20～12:10 ロー５０ 半澤	11:20～12:20 ジャズダンス 藤井	11:10 ラジオ体操		11:00～12:00 マタニティ
12	12:30～13:30 バランスコンディショニング 高齢(BC含む) 青木		12:10 お腹シェイプ		11:10～11:50 流水健康クラス
13	13:45～14:45 ボディバランス６０ 石塚	13:00～14:30 整体ヨガ(有料) 新川	13:10 ストレッチ教室	13:40～14:00 お腹シェイプ	12:10～12:50 流水健康クラス
14	15:00～16:00 フラダンス リコスタジオ	14:50～15:50 よさこいソーラン まゆみ	14:10 ストレッチ教室	14:10～14:50 アクア４０	13:00～14:00 泳法レッスンレッツクラス
15					
16		16:00～18:00 卓球フリー			
17					
18	18:40～19:30 ロー５０ 山本(明)	18:00～18:30 ZUMBA まゆみ		19:10～19:50 アクア４０	
19	19:45～20:25 ロー４０ まゆみ	19:50～20:30 ベリーダンス入門 ※女性限定 Inami	20:10 ストレッチポール		20:00～21:00 泳法レッスン
20	20:40～21:25 ボディコンバット４５ NAMI		21:10 フレックスクッション		21:00～22:00 泳法レッスンマスターズ
21	21:40～22:10 ボディアタック３０ NAMI				
22					

金曜日

	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	10:20～11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:20～11:10 ローハイ５０ まゆみ	10:10 ラジオ体操	10:30～11:00 水中ウォーキング	
11	11:15～12:00 ボディパンプ４５ 40 山本(明)	11:25～12:05 マットピラティス まゆみ	11:10 フレックスクッション		11:00～12:00 泳法レッスン
12	12:20～13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:25～13:05 やさしいステップ maki			12:10～12:50 流水健康クラス
13	13:40～14:10 ボディコンバット３０ NAMI	13:25～14:15 ダンスエアロ maki	13:10 ストレッチ教室	13:30～14:00 初めてキックボクシング	13:00～14:15 泳法レッスンマスターズ
14	14:30～15:20 ロー５０ 張替(善)	14:30～15:10 ストレッチ 沼尻	14:10 上半身シェイプ	14:10～14:50 サーキットアクア４０	
15					
16		16:00～18:30 卓球フリー			
17					
18					NEW
19	19:00～19:30 ボディパンプ３０ 40 重松 NEW				
20	19:50～20:50 ヨガ 山本(麻)	20:15～20:43 CXWORX 25 内田	20:10 お腹シェイプ	20:10～20:40 サーキットウォーキング	20:10～20:50 流水健康クラス
21	21:10～21:55 ボディコンバット４５ 石井	21:00～22:00 ポップミュージックダンス MIKAE	21:10 ストレッチポール		
22					

土曜日

	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	10:20～11:20 ヨガ 清水		10:10 ラジオ体操		
11	11:40～12:30 ステップ５０ 清水	11:40～12:40 バランスコンディショニング(BC)			11:00～12:00 マタニティ
12	12:45～13:25 やさしいエアロ 清水			NEW	12:10～12:50 流水健康クラス
13	13:40～14:40 自力整体 風間	13:00～14:45 卓球フリー	13:10～13:50 アクア４０		
14	14:55～15:45 ラテン５０ SANA				
15	16:00～16:15 テクニック	15:00～16:00 指名時八段錦太極拳 岡田	15:10 ストレッチポール		
16	16:15～17:15 ボディジャム６０ SANA		16:10 上半身シェイプ		
17	17:30～18:30 ボディパンプ６０ 40 大藤	17:20～18:20 ストリートダンス 桜井			
18			18:10 お腹シェイプ	18:10～18:50 アクア４０	
19	19:00～19:30 CXWORX 内田				19:00～20:00 泳法レッスンドライクラス
20	19:50～20:20 ボディコンバット３０ 石井				20:00～21:15 泳法レッスンマスターズ
21					20:10～20:50 流水健康クラス
22					

担当は週替りとなります。
※青木、飯田、張替(沙)、栗原が週替りで担当いたします。

日曜日

	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料
10	10:20～11:20 バランスコンディショニング 高齢(BC含む) 張替(沙)		10:10 ラジオ体操		
11	11:35～12:25 ローハイ５０ 張替(沙)	11:30～12:30 バランスコンディショニング(BC) 栗原	11:10 ストレッチ教室		
12	12:40～13:40 よさこいソーラン まゆみ				
13	13:55～14:40 ボディパンプ４５ 40 張替(善)	14:00～14:40 マットピラティス まゆみ	14:10 下半身シェイプ	14:00～14:20 下半身シェイプ	13:10～13:50 サーキットアクア４０
14				14:25～14:55 膝・腰・股関節機能改善	
15	15:00～16:00 ボディコンバット６０ 張替(善)	15:00～15:30 ZUMBA まゆみ			15:00～15:30 講師メンバーレッスン
16	16:15～16:45 CXWORX 内田	16:20～16:50 はじめてエアロ 後藤	16:10 お腹シェイプ	16:10～17:00 アクア５０	
17	17:10～18:00 ロー５０ 後藤	17:00～18:30 卓球フリー	17:10 フレックスクッション		
18					
19					
20					
21					
22					

※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。

※ はスタジオレッスンに参加するのが初めての方や、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。

※ は整理券が必要になります。マークに記載されている数字が定員数です。トレジムカウンターにて、レッスン開始４５分前より配布します。

※スイミングのレッスンにつきましては別紙「スイミングスケジュール」をご参照ください。

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