

# ジョイフルアスレティッククラブ守谷

## 2020年 4月～ フィットネス・スイミング スケジュール

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	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	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	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	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	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	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 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操			10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操	10:10 ラジオ体操					
10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻	10:20~10:50 ユーバウンド 野本		10:30~11:10 アクア40		10:20~11:20 ベルビックストレッチ 石塚	10:20~11:05 ZUMBA 宇留賢		10:20~10:50 アクア30	10:20~11:00 流水健康クラス	10:20~11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20~11:10 ZUMBA SANA		10:20~10:50 サーキット アクア30	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本	10:20~10:50 レズミルズ バー30 岡田(美)		10:30~11:00 水中 ウォーキング					10:20~11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	10:40~11:10 ユーバウンド		10:40~11:10 ヨガ 清水					10:20~11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ)	10:40~11:10 ユーバウンド		10:40~11:10 ヨガ 清水				
11:30~11:45 テクニク 11:45~12:15 ボディ コンバット30 週替り	11:25~12:05 やさしい ステップ 沼尻		11:20~11:50 流水 ウォーキング		11:35~12:20 ボディ バランス 45 石塚	11:20~12:30 クラシック バレエ 山下		12:10 フレックス クッション	11:00~12:00 泳法 レッスン	11:20~12:10 ロー50 半澤	11:25~12:25 ジャズ ダンス 藤井		11:10~11:50 流水健康 クラス	11:15~12:00 マタニティ ボディ パンプ45 山本	11:10~11:50 マット ピラティス まゆみ		11:00~12:00 泳法 レッスン					11:35~12:25 ロー50	11:30~12:30 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス)		11:40~12:30 ステップ 50 清水					11:35~12:25 ロー50	11:30~12:30 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス)		11:40~12:30 ステップ 50 清水				
12:40~13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディ パンプ45 山本		12:10~12:50 流水健康 クラス		12:40~13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45~13:15 CXWORX 内田		13:00~13:30 水中 ウォーキング	12:10~12:50 流水健康 クラス	12:30~13:30 Re:make yoga 青木	12:40~12:55 テクニク ボディ コンバット30 張替(善)		12:20~13:20 流水健康 クラス	12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:50 ロー40 まゆみ		12:10~12:50 流水健康 クラス					12:45~13:25 やさしい エアロ 清水			13:00~13:15 よさこい ソーラン					12:45~13:25 やさしい エアロ 清水			13:00~13:15 よさこい ソーラン				
13:55~14:45 ロー50 山本	13:20~14:00 ロー40 まゆみ		14:10~14:50 アクア40		13:35~14:35 バランス コンディショニング ピラティス (BCピラティス)	13:35~14:05 はじめて エアロ 半澤		14:10~14:50 アクア40	13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45~14:45 テクニク ボディ パンプ30 張替(善)	14:00~14:30 ボディ パンプ30 張替(善)		13:00~14:00 泳法 レッスン レツクラス	13:10~14:00 ボディメイク 50 maki	13:10~14:00 ボディア コンバット30 maki		13:30~14:00 泳法 レッスン マスターズ					13:40~14:40 自力整体 風間			13:10~13:50 シークレット アクア40					13:40~14:40 自力整体 風間			13:10~13:50 シークレット アクア40				
15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 渡邊	14:15~14:55 ボール ピラティス まゆみ		14:10~14:50 流水健康 クラス		14:30~15:30 シェイプ ダンス 栗原	14:30~15:30 シェイプ ダンス MIKAE		14:10~14:50 アクア40	14:00~14:30 ボディ パンプ30 張替(善)	14:50~15:40 ロー50 半澤	14:50~15:50 よさこい ソーラン まゆみ		14:10~14:50 アクア40	14:20~15:10 ダンス エアロ maki	14:25~14:55 ユーバウンド NAMI		14:10~14:50 サーキット アクア40					14:55~15:45 ZUMBA SANA	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)		14:40~14:50 ボディ パンプ60 木村					14:55~15:45 ZUMBA SANA	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)		14:40~14:50 ボディ パンプ60 木村				
16:30~17:30 ジュニア テニス スクール	16:30 ~ 18:30 卓球フリー		14:10~14:50 流水健康 クラス		17:15 ~ 18:45 卓球フリー	17:15 ~ 18:45 卓球フリー		14:10~14:50 アクア40	15:00~16:00 フラダンス リコ スタジオ	15:45~16:45 ロー50 MIKAE	15:45~16:45 ロー50 MIKAE		14:10~14:50 アクア40	15:15~16:25 JAZZ HIP HOP Juna	15:15~16:05 ストレッチ 沼尻		15:10~16:00 卓球フリー					16:00~16:15 テクニク ボディ ジャム60 SANA	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)		15:10~16:10 ボディ コンバット 60 張替(善)					16:00~16:15 テクニク ボディ ジャム60 SANA	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)		15:10~16:10 ボディ コンバット 60 張替(善)				
18:30~19:20 ロー50 半澤	19:05~20:05 楊名時 八段錦太極拳 櫻井		19:00~19:50 グローブ アクア50		19:15~19:45 ボディ パンプ30 佐藤(裕)	19:45~20:25 やさしい エアロ 後藤(麻)		19:00~19:50 グローブ アクア50	19:00~19:30 ロー50 山本	19:45~20:45 ボディ パンプ60 木村	20:05~20:20 テクニク シバム30 NAMI		19:10~19:50 アクア40	19:10~19:55 ボディ パンプ45 内田	19:00~20:00 バランス コンディショニング ストレッチ (BCストレッチ)		19:00~19:50 アクア40					18:00~18:30 ボディ コンバット30 羽富	17:20~18:20 ストリート ダンス 桜井		18:10~18:50 アクア40					18:00~18:30 ボディ コンバット30 羽富	17:20~18:20 ストリート ダンス 桜井		18:10~18:50 アクア40				
21:00~22:00 ボディ コンバット 60 張替(善)	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ		21:10~21:40 楽しく ビーチボール バレークラス	21:10~21:25 テクニク 山本		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ	20:00~21:00 泳法 レッスン トライクラス	21:50~20:20 レズミルズ バー30 岡田(美)	19:45~20:25 やさしい エアロ まゆみ		20:00~21:00 泳法 レッスン	20:15~20:45 CXWORX 内田	20:10~20:40 ボディ バランス30 濱田		20:00~21:00 泳法 レッスン					19:40~20:10 ボディ アタック30 内田	18:40~19:40 セルフストレッチ セルフマッサージ 大井		19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ					19:40~20:10 ボディ アタック30 内田	18:40~19:40 セルフストレッチ セルフマッサージ 大井		19:00~20:00 泳法 レッスン マスターズ				
21:20~22:00 ボディ コンバット 60 張替(善)	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ		21:25~21:55 楽しく ビーチボール バレークラス	21:25~21:55 テクニク 山本		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ	20:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:35~22:05 ユーバウンド 野本	21:35~22:05 やさしい ステップ 山本		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~22:00 ヨガ SANA	21:00~22:00 ポップ ミュージック ダンス MIKAE		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ					21:25~21:55 テクニク 山本	21:25~21:55 テクニク 山本		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ					21:25~21:55 テクニク 山本	21:25~21:55 テクニク 山本		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ				

※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。

(火曜日10:20～、土曜日10:40～ユーバウンド、日曜日10:40～CXWORXのクラスは、10:05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。

※スケジュールの変更は月単位となります。

エアロ・アクア (初級～初中級)	エアロ・アクア (中級～中上級)	エアロ (上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	水中ウォーキング	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