

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

2018年 1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	ボディコンバット 45	やさしいエアロ 沼尻	10:30~11:10 アクア40		10:20~11:10 ローハイ 50	10:20~11:05 ベルビックストレッチ 石塚		10:20~11:00 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	10:20~11:05 ZUMBA		10:30~11:00 サーキット 20 アクア30		10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:20~11:10 ローハイ 50		10:30~11:00 水中ウォーキング		10:20~11:20 ヨガ					10:20~11:20 バランスコンディショニング ヨガ (BCヨガ)									
11	石井		11:10 下半身シェイブ				11:10 ラジオ体操					11:10 ラジオ体操					11:10 ラジオ体操					11:10 ラジオ体操					11:10 ラジオ体操					11:10 ラジオ体操		
12	11:25~12:25 ロー60	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		11:30~12:15 ボディバランス 45	11:20~12:30 クラシックバレエ			11:00~12:00 泳法レッスン	11:20~12:10 ロー50	11:20~12:20 ジャズダンス				11:15~12:00 ボディパンプ45	11:25~12:05 マットピラティス				11:00~12:00 マタニティ	10:55~11:25 ユーバウンド				11:35~12:25 ローハイ 50	11:30~12:30 バランスコンディショニング (BC)								
13	12:40~13:40 ヨガ	12:20~13:05 ボディパンプ45			12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:45~13:15 クラシックバレエ			12:10~12:50 流水健康クラス	12:30~13:30 バランスコンディショニング ヨガ (BCヨガ)					12:20~13:20 ヨガ	12:25~13:05 やさしいステップ maki				12:10~12:50 流水健康クラス	11:40~12:30 ステップ50				12:40~13:40 よさこいソーラン	12:40~13:40 バランスコンディショニング (BC)								
14	13:55~14:45 ロー50	14:15~14:55 ボールピラティス 沼尻	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	13:35~14:35 ボディバランス 半澤	13:35~14:05 クラシックバレエ		13:00~13:30 水中ウォーキング	12:10~12:55 スキンダイビング ※日程等別紙参照	13:00~14:30 整体ヨガ(有料)				13:40~14:10 ボディコンバット30	13:25~14:15 ダンスエアロ		13:30~14:00 初めて背面キック		13:00~14:15 泳法レッスン マスターズ	13:00~14:40 卓球フリー				14:00~14:45 ボディパンプ45	14:00~14:40 マットピラティス									
15		15:15~16:15 橋名時 八段錦太極拳			14:50~15:40 ロー50	14:30~15:30 シェイプダンス				15:00~16:00 フラダンス	14:50~15:50 よさこいソーラン				15:40~16:10 ユーバウンド	15:40~16:10 ストレッチ				14:55~15:45 ラテン50	15:00~16:00 橋名時 八段錦太極拳				15:00~16:00 ボディコンバット60	15:00~15:30 ZUMBA								
16	16:30~17:30 ジュニアテニススクール				16:30~17:30 ジュニアテニススクール	15:45~16:45 バランスコンディショニング (BC)					16:00 卓球フリー				16:00~16:10 ユーバウンド	16:00 卓球フリー				16:00~16:15 テクニク	16:00~16:10 ストレッチ				16:15~16:45 ボディジャム60	16:20~16:50 はじめてエアロ								
17		16:30 卓球フリー				17:15 卓球フリー														16:15~16:45 ボディジャム60	17:20~18:20 ストリートダンス				17:10~18:00 ロー50	17:00 卓球フリー								
18	18:30~19:20 ローハイ 50				18:50~19:40 ロー50					18:40~19:30 ロー50	19:00~19:30 ZUMBA				19:00~19:30 ボディパンプ30					19:00~19:30 CXWORX	18:10~18:50 アクア40													
19	19:45~20:45 ボディパンプ60	19:05~20:05 橋名時 八段錦太極拳			19:45~20:45 ロー50	19:45~20:45 HIP HOP フリースタイル		19:00~19:50 ファイティングアクア50		19:45~20:25 ロー40	19:50~20:30 ベリーダンス入門				19:50~20:50 ヨガ	20:15~20:45 CXWORX				19:00~19:30 CXWORX	19:50~20:20 ボディコンバット30				19:00~20:00 泳法レッスン トライクラス									
20	20:00~21:00 ボディパンプ60	20:20~21:00 やさしいエアロ 沼尻	20:00~21:00 泳法レッスン		20:00~20:40 やさしいエアロ 後藤	20:10 HIP HOP フリースタイル MIKAE			20:00~21:00 泳法レッスン マスターズ	20:40~21:10 ロー40	20:50~21:20 ベリーダンス入門				20:00~21:00 泳法レッスン	20:15~20:45 CXWORX				20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康クラス				20:00~21:15 泳法レッスン トライクラス									
21	21:00~22:00 ボディアタック60	21:20~22:00 ピラティス	21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ		21:00~22:00 ボディコンバット60	21:00~21:50 ロー50			20:00~21:00 泳法レッスン レッツクラス	21:00~21:50 ユーバウンド	21:00~21:50 ボディパンプ30				21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ	21:10~21:55 ボディコンバット45				21:00~22:00 流水健康クラス	21:10~21:50 ポップミュージックダンス				21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ									
22																																		

担当は交替となります。
※青木、飯田、橋本(沙)、栗原が
交替で担当いたします。

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合がございます。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。