

# ジョイフルアスレティッククラブ守谷

## 2018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		10:20~11:05 ボディ コンバット 45	10:20~11:00 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		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	10:20~11:05 ZUMBA		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(明)	10:20~11:10 ローハイ 50		10:30~11:00 水中 ウォーキング		10:55~11:25 ユーバウンド	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 (B,Cヨガ)												
		石井		11:10 下半身 シェイプ			清水	石塚		11:10 ストレッチ ポール	11:00~12:00 泳法 レッスン				11:00~12:00 マタニティ			まゆみ				11:00~12:00 ユウバウンド	清水									11:00~12:00 マタニティ	11:10 ストレッチ 教室								
11		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				11:20~12:10 ロー50	11:20~12:20 ジャズ ダンス				11:10~11:50 ボディ パンプ45	11:25~12:05 マット ピラティス まゆみ				11:40~12:30 NAM I	11:40~12:40 ステップ 50										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 (B,C)							
		張替(沙)		12:10 ポール トレーニング			張替(沙)	山下		12:10 お腹 シェイプ	12:10~12:50 流水健康 クラス						12:10~12:50 流水健康 クラス					12:10~12:50 流水健康 クラス	清水											12:10~12:50 流水健康 クラス	張替(沙)	栗原					
12		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 CXWORX				12:30~13:30 バランス コンディショニング ヨガ (B,Cヨガ)					12:20~13:20 ヨガ	12:25~13:05 やさしい ステップ maki				12:45~13:25 やさしい エアロ 清水												12:40~13:40 よさこい ソーラン							
		佐藤(成)		13:10 ウェーブ ストレッチ			佐藤(成)	内田		13:10 ストレッチ 教室	13:00~13:30 スキン ダイビング ※日程等 別紙参照						13:00~14:00 泳法 レッスン レックラス	13:25~14:15 ダンス エアロ				13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:40~14:00 お腹シェイプ											13:10~13:50 アクア40							
13		13:55~14:45 ロー50	14:15~14:55 ボール ピラティス まゆみ				13:35~14:35 バランス コンディショニング (B,Cピラティス)	13:35~14:05 はじめて エアロ		13:35~14:05 楽しく ビーチボール パレー クラス	13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45~14:45 ボディ バランス 60	13:00~14:30 整体ヨガ (有料)				13:40~14:10 ボディ コンバット30	14:10 maki				14:10 上半身 シェイプ	14:10~14:50 自力整体											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 うでシェイプ					
		山本(明)		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	仲川	半澤		14:10 ウェーブ ストレッチ	14:10~14:50 アクア40		新川				14:30~15:20 ロー50	14:30~15:10 ストレッチ 沼尻				14:10~14:50 風間	14:55~15:45 ラテン50										14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善	14:00~14:40 マット ピラティス まゆみ	14:10 下半身 シェイプ	14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善	14:00~14:20 うでシェイプ				
14		15:00~16:00 横名時 八段錦太極拳					14:50~15:40 ロー50	14:30~15:30 シェイプ ダンス MIKAE				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 ロー50	15:40~16:10 ストレッチ 沼尻				15:00~16:00 ラテン50	15:00~16:00 横名時 八段錦太極拳											15:00~16:00 ボディ コンバット 60	15:00~15:30 ZUMBA			15:00~15:30 流水メンバー レッスン			
		渡邊		25			15:45~16:45 バランス コンディショニング (B,C)					15:00~16:00 リコ スタジオ	25				15:40~16:10 ロー50	15:40~16:10 ストレッチ 沼尻				16:00~16:30 テクニ クッション	16:00~16:30 横名時 八段錦太極拳											16:15~16:45 ボディ コンバット 60	16:15~16:45 ZUMBA						
15		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										16:30~17:30 ロー50	16:30~17:30 ストレッチ 沼尻				16:15~16:45 テクニ クッション	16:15~16:45 横名時 八段錦太極拳											16:15~16:45 CXWORX	16:20~16:50 はじめて エアロ	16:10 お腹 シェイプ	16:10~17:00 NEW アクア50				
				16:30 卓球フリー																																					
16		17:30~18:30 ジュニア テニス スクール					17:15~18:45 卓球フリー																																		
				17:30 卓球フリー																																					
17		18:30~19:20 ロー50					18:30~19:20 ロー50																																		
		半澤		19:05~20:05 横名時 八段錦太極拳			18:50~19:40 ロー50					19:00~19:50 ファイティング アクア60					19:00~19:30 ボディ コンバット30	19:00~19:30 やさしい エアロ まゆみ				19:00~19:30 CXWORX	19:00~19:30 横名時 八段錦太極拳											19:00~19:30 泳法 レッスン レックラス							
18		19:45~20:45 ボディ パンプ60					19:45~20:45 ロー50										19:50~20:20 ボディ パンプ30	19:55~20:25 ZUMBA				19:50~20:20 ボディ コンバット30	19:50~20:20 横名時 八段錦太極拳											20:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ							
		鎌田		20:10 お腹 シェイプ			19:45~20:45 ロー50										20:00~21:00 ボディ パンプ30	20:40~21:10 ZUMBA				20:00~21:00 ボディ コンバット30	20:00~21:00 横名時 八段錦太極拳											20:00~21:15 泳法 レッスン マスターズ							
19		21:00~22:00 ボディ アタック 60					21:00~22:00 ロー50										21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 ZUMBA				21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 横名時 八段錦太極拳											21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ							
		NAM I		21:10 ストレッチ 教室			21:00~22:00 ロー50										21:25~21:55 ボディ コンバット30	21:00~21:50 ZUMBA				21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 横名時 八段錦太極拳											21:00~22:00 流水健康 クラス							
20		21:20~22:00 ボディ アタック 60					21:20~22:00 ロー50										21:25~21:55 ボディ コンバット30	21:00~21:50 ZUMBA				21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 横名時 八段錦太極拳											21:00~22:00 流水健康 クラス							
		NAM I		21:10 ストレッチ 教室			21:00~22:00 ロー50										21:25~21:55 ボディ コンバット30	21:00~21:50 ZUMBA				21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 横名時 八段錦太極拳											21:00~22:00 流水健康 クラス							
21		21:20~22:00 ボディ アタック 60					21:20~22:00 ロー50										21:25~21:55 ボディ コンバット30	21:00~21:50 ZUMBA				21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 横名時 八段錦太極拳											21:00~22:00 流水健康 クラス							
		NAM I		21:10 ストレッチ 教室			21:00~22:00 ロー50										21:25~21:55 ボディ コンバット30	21:00~21:50 ZUMBA				21:00~21:50 ボディ コンバット30	21:00~21:50 横名時 八段錦太極拳											21:00~22:00 流水健康 クラス							
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)	エアロ・アクア (中級~中上級)	エアロ (上級)	格闘技系	ダンス系	筋コンディショニング系
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	有料レッスン	