

# 2017年10月～12月 Joyful Athletic Club 土浦 フィットネス & スイミング スケジュール

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	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	
10:10～10:20 ストレッチ	10:30～11:20 ロー50 maki	10:45～11:15 ボディ パンプ30 大藤	10:30～11:00 グループ ウォーキング	10:10～10:20 ラジオ体操	10:30～11:30 ヨガ TOMOMI	10:30～11:30 ラジオ体操	10:30～11:30 有料レッスン スキンダイビング	10:10～10:20 ストレッチ	10:30～11:30 スロー エアロビック 片見	10:30～11:30 NEW アルファ リラックス 体操	10:30～11:00 有料レッスン 腰痛 機能改善クラス	10:10～10:20 ラジオ体操	10:30～11:20 オリジナル エアロ maki	10:30～11:30 有料レッスン 腰痛	10:10～10:20 ストレッチ	10:30～11:10 やさしい エアロ SANA	10:30～11:20 健康体操	10:30～11:00 お楽しみ ウォーキング	10:10～10:20 ラジオ体操	10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島	10:10～10:20 ラジオ体操	10:30～11:15 ボディ コンバット45 羽富	10:10～10:20 ラジオ体操	10:30～11:15 ボディ コンバット45 後藤	10:30～11:30 定員35名 整理券はフロント で配布します。			
11:35～12:35 サーキット ロー maki	11:35～12:20 ボディ バランス45 大藤	12:10 ウェーブ ストレッチ	12:00～13:00 有料レッスン 初級 中級 上級	11:30～12:30 オリジナル エアロ 横田	11:50～12:30 NEW バトン TOMOMI	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	11:30～12:30 有料レッスン マトニティ	
12:55～13:55 マット ピラティス 高橋	13:00～13:50 ZUMBA AKI	13:10～14:00 アクア50 坪井	13:10～14:00 アクア50 坪井	12:50～13:50 パーオソル 野尻	13:00～13:30 はじめて エアロ 久保田	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	12:45～13:05 かなづちさん	
14:10～15:00 健康体操 神原	14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール	14:10～14:50 ボール ピラティス 中嶋	14:15～14:45 ボディ パンプ30 大内	14:15～14:45 足裏健康法 橋本	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	14:15～15:00 ボディ コンバット45 大内	
15:15～16:15 武術 太極拳 神原	15:10～16:00 リズム & ストレッチ 中嶋	15:10 お腹	15:10～16:00 リズム & ストレッチ 中嶋	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	15:30～16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原	
18:20～19:10 ストリート ダンス 桜井	18:25～19:15 スリムヨガ ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:25～19:15 スリムヨガ ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	18:30～19:10 ロー40 押野	
19:35～20:15 ラテンエアロ 篠原	19:30～20:15 ボディ アタック45 阿部	19:25～19:55 面かぶり クロール	19:30～20:30 ボディ リセット 押野	19:40～20:30 ローハイ50 maki	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	
20:35～21:35 ロー60 篠原	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	21:10 ストレッチ ボール	20:35～21:35 ロー60 篠原	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	20:45～21:45 太極拳 ストレッチ ボール 米山	
21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール
21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX	21:30～22:00 CXWORX

担当者は週替りとなります。  
 ※別紙にて担当をご確認ください。

モバイルサービス  
プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。

● クラスは、時間、インストラクター、スタジオが変更になっているクラスです。  
■ はレッスンを初めての方や、体力に自信のない方でもご参加いただけるクラスです。  
■ は整理券が必要になります。3階トレジムカウンターにて1時間前より配布します。