

2017年7月～9月 Joyful Athletics 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				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ストレッチ				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ストレッチ				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操			
10:30~11:20 ロー50 maki	10:30~11:15 ボディ バランス45 大藤		10:30~11:00 水中 ウォーキング	10:30~11:10 やさしい ラテンエアロ 富山	10:30~11:30 ヨガ TOMOMI		10:30~11:30 有料レッスン スキン ダイビング	10:30~11:20 ロー50 高橋	10:30~11:30 アルファ リラックス 体操 橋詰		10:30~11:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス	10:30~11:20 オリジナル エアロ maki	10:45~11:15 はじめて エアロ ゆかり		10:30~11:30 有料レッスン 腰痛 シンクロ	10:30~11:10 やさしい エアロ SANA	10:30~11:20 健康体操 神原		10:30~11:00 グローブ ウォーキング	10:40~11:20 やさしい エアロ 高橋	10:40~11:20 ジャズ ストレッチ 谷島		10:30~11:15 ボディ コンバット45 後藤	10:30~11:10 やさしい ステップ 後藤							
11:45~12:35 ラテン50 高橋	11:40~12:40 サーキットロー maki	12:10 ウェーブ ストレッチ	12:00~13:00 有料レッスン 最上級	オリジナル エアロ 横田	11:30~12:30 オリジナル やさしい ステップ 増田	12:10 ストレッチ ボール	11:35~11:55 骨盤ストレッチ 12:00~12:40 ウォーキング アクア40 中嶋	11:45~12:45 マット ピラティス 片見	オリジナル エアロ 押野		11:40~12:10 はじめて ステップ ゆかり	11:40~12:10 ボディ コンバット30 阿部		11:30~11:50 骨盤ストレッチ 12:15~12:45 楽しく フィンスイム	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:20 ロー50 SANA	11:30~12:30 入門 太極拳 神原	12:10 ストレッチ ボール	12:10~12:50 アクア40 高橋	11:35~12:35 Tae Bo®注1 (タイボ®60) MAIKO	11:30~12:30 面かぶり クロール アロハ	12:10 ウェーブ ストレッチ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:10 やさしい エアロ 後藤	12:00~12:30 楽しく フィンスイム						
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	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	13:10~14:00 飛込み 中川原	13:10~13:55 ボディ パンプ45 神田		13:00~13:30 ヨガ ラテン50 SANA		13:30~14:30 有料レッスン お腹シェイブ テクニク	13:45~14:00 定員40名	13:45~14:45 バランス コンディショ ニング 張替	13:50~14:30 楽しく ビーチボール 篠原	14:00~14:30 ボディ ブルドブラ 篠原	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:00~13:30 面かぶり クロール maki	12:55~13:25 はじめて エアロ 佐々木	13:00~14:00 卓球フリー	13:10 バランス	13:15~13:55 アクア40 富田		12:35~13:05 お楽しみ ウォーキング						
14:10~15:00 健康体操 神原	14:10~14:50 ピラティス 中嶋	14:10 ストレッチ ボール	変更	14:15~14:45 ボディ パンプ30 大内	14:15~14:45 足裏健康法 橋本	14:10 ウェーブ ストレッチ	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	14:15~15:15 自力整体 風間		14:00~15:00 ボディ ジャム60 SANA		14:00~14:30 初心クラス 初級～上級 佐々木	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:40~15:10 アクア30 島添	14:50~15:40 ZUMBA 篠原	14:00~14:30 ボディ ブルドブラ 篠原	14:20~14:50 初めて バタフライキック	14:00~15:00 オリジナル エアロ maki	15:00~16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	14:10 ウェーブ ストレッチ	14:10 ボディ バランス60 大藤								
15:15~16:15 武術 太極拳 神原	15:10~16:10 リズム& ストレッチ 中嶋	15:10 お腹	変更	15:10~15:40 ボディ コンバット30 大内	15:30~16:30 【有料】 ベリーダンス 成人スクール アベハ	15:10 バランス	15:00~16:00 スキン ダイビング	15:20~16:05 ボディ バランス45 大内	15:30~16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール 神原		15:15~16:15 フィットネスフラ 増田		15:15~15:45 バランス ボディ アタック30 阿部	15:10 ウェーブ ストレッチ	15:10 お腹	16:00~16:50 ZUMBA CXWORX 小倉	15:50~16:20 楽しく ビーチボール 中川原	16:00~16:50 初めて バタフライキック	15:00~16:00 【有料】 フラメンコ中級 成人スクール 橋本	15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	15:40~16:30 HIPHOP 船見	14:10 ウェーブ ストレッチ	15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉		16:00~16:40 お楽しみ アクア40 眞家						
		16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラックス ストレッチ ジムスタッフ		16:10 ストレッチ							16:10 ストレッチ			16:00~16:50 【有料】 フラメンコ ダンス 桜井	16:15~17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	16:15~16:45 CXWORX 小倉	16:40~18:10 ボディ パンプ60 神田	16:15~17:15 【有料】 フラメンコ入門 成人スクール 橋本	16:40~18:10 ボディ パンプ60 神田	16:15~16:45 CXWORX 小倉	16:40~18:10 ボディ パンプ60 神田								
18:20~19:10 ストリート ダンス 桜井				18:25~19:15 スリムヨガ 菌部	18:30~19:10 ロー40 押野	19:10 ストレッチ	19:10~19:40 アクア30 後藤	18:30~19:15 ボディ コンバット45 阿部	18:40~19:10 はじめて エアロ 篠原		18:20~19:20 マット ピラティス 高橋	19:00~19:30 ボディ ステップ30 小倉	19:10 お腹	18:50~19:20 グローブ ウォーキング	18:20~19:10 アロハ シェイプ50 佐々木	18:30~19:20 HIPHOP 船見	19:10 お腹		18:00~19:00 ボディ コンバット60 阿部	18:10 ストレッチ	18:10~18:50 アクア40 堀内										
		19:10 お腹																													
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 初めて 背面キック	19:30~20:30 ボディ リセット 押野	19:40~20:30 ローハイ50 maki			20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	19:30~20:20 ダンスエアロ 篠原	19:35~20:05 ボディ パンプ30 大藤		19:10~19:50 グローブ ウォーキング 坪井	19:45~20:30 コンバット45 羽富	20:10 お腹	19:25~19:55 初めてバタ足	19:30~20:15 ボディ アタック45 小倉	19:40~20:40 リラックス 整体 田川	20:00~21:00 有料レッスン 初級～上級		20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級	20:00~21:00 有料レッスン 最上級		20:00~21:00 有料レッスン 最上級									
20:35~21:35 ロー60 篠原	20:45~21:45 太極拳 米山	21:10 ストレッチ ボール		20:45~21:45 ボディ ステップ60 小倉			20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:40~21:40 ジャズ ストレッチ 谷島	20:25~21:15 ジャズ ストレッチ 谷島		20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級	20:50~21:50 ボディ パンプ60 大内	20:10 ストレッチ	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級	20:30~21:15 ボディ コンバット45 阿部	21:05~21:35 腰痛改善 クラス			20:00~21:00 有料レッスン 最上級			20:00~21:00 有料レッスン 最上級									

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。