

# 2018年2月~3月ジョイフルアスレティッククラブ土浦 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	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
10:10~10:20 ストレッチ	10:30~11:00 ボディ パンプ30	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:00 水中 ウォーキング	10:10~10:20 ストレッチ	10:30~11:00 スロー エアロビク	10:30~11:00 ラジオ体操	10:30~11:00 オリジナル エアロ	10:10~10:20 ストレッチ	10:30~11:00 ラジオ体操	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:00 グループ ウォーキング	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:00 ボディ コンバット45
10:30~11:20 ダンスエアロ	11:00~12:00 初級 中級 上級	10:30~11:10 やさしい ラテンエアロ	11:00~12:00 有料レッスン	10:30~11:30 有料レッスン 腰痛	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	10:30~11:20 オリジナル	10:45~11:15 はじめて エアロ	10:30~11:20 やさしい エアロ	10:30~11:20 健康体操	10:30~11:30 Tae Bo®注1	10:30~11:00 有料レッスン	10:30~11:20 ジャズ ストレッチ	10:30~11:10 やさしい ステップ
11:35~12:35 サーキット	12:10 ウェーブ ストレッチ	11:30~12:30 オリジナル	12:00~13:00 有料レッスン 最上級	11:30~12:30 オリジナル	11:45~12:45 マット	11:30~12:30 エアロ	11:40~12:10 はじめて コンバット30	11:30~12:20 ロー50	11:30~12:30 入門	11:30~12:00 有料レッスン	11:30~12:30 初級 中級 上級 最上級	11:30~12:10 やさしい エアロ	11:30~12:10 やさしい ステップ
12:55~13:55 バランス コンディショ ニングヨガ	13:10~14:00 アクア50	12:50~13:50 パーソナル	13:10~14:00 アクア50	12:45~13:05 かなづちさん	13:10~14:00 サルササイズ	13:00~13:30 ヨガ	12:30~13:30 ファイティング アクア50	12:40~13:30 アロハ	12:40~13:40 【有料】 太極剣 成人スクール	13:10 ウェーブ ストレッチ	13:00~13:30 楽しく フィンスイム	12:45~13:15 はじめて エアロ	13:15~13:55 お楽しみ アクア40
14:10~15:00 健康体操	14:10~14:50 ボール ピラティス	14:10~14:55 ボディ パンプ45	14:10~14:55 ボディ パンプ45	14:35~15:05 よーい、ドン!	14:15~15:00 ボディ コンバット45	14:15~15:15 ボディ コンバット45	14:35~15:10 〜い、ドン!	14:50~15:40 アロハ	14:50~15:20 CXWORX	14:20~14:50 初めて 背泳ぎキック	14:20~14:50 初めて 背泳ぎキック	14:50~16:00 ボディ アタック60	15:00~16:00 ボディ アタック60
15:15~16:15 武術 太極拳	15:10~16:00 リズム& ストレッチ	15:10~15:40 ボディ コンバット30	15:30~16:30 【有料】 ベリーダンス 成人スクール	15:20~16:05 ボディ バランス45	15:30~16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール	15:30~16:30 【有料】 総合 太極拳 成人スクール	15:15~16:15 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ)	16:00~17:00 【有料】 フラダンス 成人スクール	16:00~16:50 ストリート ダンス	16:10 ストレッチ	15:35~16:35 オリジナル	16:15~16:45 CXWORX	16:15~16:40 ボディ コンバット60
18:20~19:10 ストリート ダンス	18:45~19:15 ユーバウンド 30	18:25~19:15 スリムヨガ	18:30~19:10 ロー40	18:30~19:15 ボディ コンバット45	18:40~19:10 はじめて エアロ	18:40~19:10 はじめて エアロ	18:50~19:20 定員35名 ボディ ステップ30	18:20~19:10 アロハ シェイプ50	18:30~19:20 HIPHOP	18:15~19:15 ボディ コンバット60	18:10~18:50 アクア40	18:25~19:15 ボディ コンバット60	18:25~19:15 ボディ コンバット60
19:35~20:15 ラテンエアロ	19:30~20:15 ボディ アタック45	19:30~20:10 アクア40	19:30~20:30 ボディ リセット	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:45~20:30 ボディ コンバット45	19:30~20:15 ボディ アタック45	19:40~20:40 リラックス	19:25~19:55 サーキット ウォーキング	19:25~19:55 サーキット ウォーキング	19:30~20:00 ユーバウンド 30	19:30~20:00 初級 中級 上級
20:35~21:35 ロー60	20:45~21:45 太極拳	20:15~20:45 ターニング挑戦	20:45~21:45 ボディ ステップ60	20:00~21:00 有料レッスン	20:00~21:00 有料レッスン	20:00~21:00 有料レッスン	20:10 ボディ コンバット45	20:30~21:15 ボディ コンバット45	20:30~21:15 ボディ コンバット45	20:00~21:00 有料レッスン	20:00~21:00 有料レッスン	21:00~21:30 ボディ コンバット45	21:00~21:30 ボディ コンバット45
21:25~22:25 【有料】 ジャズダンス 成人スクール	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ	21:10 ウェーブ ストレッチ

**モバイルサービス**

プログラム情報や代行情報を  
ご確認ください。

☆卓球をご利用される方は、フロントにて受付を行なってください。(卓球時スタジオ清掃が入る場合がございますが、ご利用に支障はございません。また、セミナーや研修などにより使用できない場合もございます。事前にフロントにてご確認ください。)

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

※月曜日バランスコンディショニングヨガ(BCヨガ)の担当は週替りとなります。別紙にて担当をご確認ください。

変更 NEW 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。

はレッスンは初めての方や、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階レジムカウンターにて1時間前より配布します。

エアロ・アクア (初級~初中級)	エアロ・アクア (中級~中上級)	格闘技系	ダンス系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	泳法クラス	有料レッスン