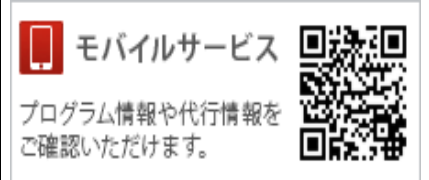


2017年9月ジョイフルアスレティッククラブ土浦 フィットネス&スイミングスケジュール

2017年 9月 3日(日)更新

|    | 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 | 10:10~10:20<br>ストレッチ              |                                    |                             |  | 10:10~10:20<br>ラジオ体操                    |   |  |  | 10:10~10:20<br>ラジオ体操                |                                    |                                   |  | 10:10~10:20<br>ラジオ体操                |                                     |  |                                     | 10:10~10:20<br>ラジオ体操                           |                                    |                                     |                                   | 10:10~10:20<br>ラジオ体操  |                                   |                                     |                                   | 10:10~10:20<br>ラジオ体操                |                                   |                                     |                                     | 10:10~10:20<br>ラジオ体操                |                           |
| 11 | 10:30~11:20<br>ロー50<br>maki       | 10:30~11:15<br>ボディ<br>バランス45<br>大藤 |                             | 10:30~11:00<br>水中<br>ウォーキング<br>11:00~12:00<br>有料レッスン<br>初級<br>中級<br>上級 | 10:30~11:30<br>やさしい<br>ラテンエアロ<br>富山     | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>TOMOMI             |  | 10:30~11:30<br>有料レッスン<br>腰痛<br>スクイン<br>ダイビング | 10:30~11:20<br>ロー50<br>高橋           | 10:30~11:30<br>アルファ<br>リラックス<br>橋詰 |                                   | 10:30~11:00<br>10:30~11:30<br>11:00~12:00<br>有料レッスン<br>初級<br>中級<br>上級<br>最上級 | 10:30~11:20<br>オリジナル<br>エアロ<br>maki | 10:45~11:15<br>はじめて<br>エアロ<br>ゆかり   | 10:30~11:30<br>有料レッスン<br>腰痛<br>スクイン<br>ダイビング | 10:30~11:20<br>オリジナル<br>エアロ<br>SANA | 10:30~11:20<br>健康体操<br>神原                      |                                    |                                     |                                   | 10:30~11:00<br>グローブ<br>ウォーキング<br>11:00~12:00<br>有料レッスン<br>初級<br>中級<br>上級<br>最上級 | 10:40~11:20<br>やさしい<br>エアロ<br>高橋  | 10:30~11:20<br>ジャズ<br>ストレッチ<br>谷島   |                                   |                                     |                                   | 11:05~11:25<br>下半身シェイブ              | 10:30~11:15<br>ボディ<br>コンバット45<br>羽富 | 10:30~11:10<br>やさしい<br>ステップ<br>後藤   |                           |
| 12 | 11:45~12:35<br>ラテン50<br>高橋        | 11:40~12:40<br>サーキットロー<br>maki     | 12:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ      | 12:00~13:00<br>有料レッスン<br>最上級   | 11:50~12:30<br>やさしい<br>ステップ<br>増田       | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール                   | 12:10<br>マット<br>ピラティス<br>片見                    | 12:00~12:40<br>ウォーキング<br>アクア40<br>中嶋         | 12:10<br>お腹                         | 12:10~13:00<br>アクア50<br>福田         | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール             | 12:10~13:00<br>アクア50<br>福田   | 12:30~13:30<br>オリジナル<br>ヨガ<br>中川原   | 12:40~13:30<br>ラテン50<br>SANA        | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール                        | 12:10~12:50<br>ピラティス<br>高橋          | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール                          | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール              | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール               | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール             | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール   | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール             | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール               | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール             | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール               | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール             | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール               | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール               | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール               | 12:10<br>ストレッチ<br>ポール     |
| 13 | 12:55~13:55<br>マット<br>ピラティス<br>高橋 | 13:00~13:50<br>ZUMBA<br>AKI        |                             | 13:10~14:00<br>アクア50<br>坪井   | 12:50~13:50<br>パーオソル<br>野尻              | 13:00~13:30<br>はじめて<br>エアロ<br>久保田       | 13:30~14:30<br>有料レッスン<br>初級<br>中級<br>上級<br>最上級 | 12:45~13:05<br>かなづちさん                        | 13:10~14:00<br>サルササイズ<br>富山         | 13:10~13:55<br>ボディ<br>パンプ45<br>神田  | 13:30~13:50<br>お腹シェイブ<br>大内       | 13:30~14:30<br>有料レッスン<br>初級<br>中級<br>上級<br>最上級                               | 13:45~14:00<br>テクニク<br>増田           | 14:00~15:00<br>ボディ<br>コンバット45<br>大内 | 13:45~14:00<br>テクニク<br>増田                    | 14:00~15:00<br>ボディ<br>コンバット45<br>大内 | 13:30~14:30<br>有料レッスン<br>初級<br>中級<br>上級<br>最上級 | 13:45~14:15<br>楽しく<br>ビーチボール<br>小倉 | 14:00~15:00<br>オリジナル<br>エアロ<br>maki | 13:50~14:50<br>足裏健康法<br>橋本        | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ  | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ            | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ              | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ            | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ              | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ            | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ              | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ              | 14:10<br>ウェーブ<br>ストレッチ              |                           |
| 14 | 14:10~15:00<br>健康体操<br>神原         | 14:10~14:50<br>ボール<br>ピラティス<br>中嶋  |                             | 14:15~14:45<br>ボディ<br>パンプ30<br>大内                                      | 14:15~14:45<br>ボディ<br>パンプ30<br>大内       | 14:15~15:00<br>ボディ<br>コンバット45<br>大内     | 14:35~15:05<br>よ〜い、ドン!                         | 14:15~15:00<br>ボディ<br>コンバット45<br>大内          | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間          | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間         | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間  | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間                    | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間                      | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間          | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間         | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間   | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間         | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間         | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間         | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間           | 14:15~15:15<br>自力整体<br>風間 |
| 15 | 15:15~16:15<br>武術<br>太極拳<br>神原    | 15:10~16:00<br>リズム&<br>ストレッチ<br>中嶋 | 15:10<br>お腹                 | 15:10<br>お腹  | 15:10<br>お腹                             | 15:10<br>お腹                             | 15:10<br>お腹                                    | 15:10<br>お腹                                  | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                        | 15:10<br>お腹                       | 15:10<br>お腹  | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                                  | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                                    | 15:10<br>お腹                        | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                       | 15:10<br>お腹   | 15:10<br>お腹                       | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                       | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                       | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹                         | 15:10<br>お腹               |
| 16 |                                   |                                    | 16:10<br>ストレッチ              | 16:00~16:40<br>リラックス<br>ストレッチ<br>ジムスタッフ                                | 16:00~16:40<br>リラックス<br>ストレッチ<br>ジムスタッフ | 16:00~16:40<br>リラックス<br>ストレッチ<br>ジムスタッフ | 16:10<br>ストレッチ                                 | 16:00~16:40<br>リラックス<br>ストレッチ<br>ジムスタッフ      | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                     | 16:10<br>ストレッチ                    | 16:10<br>ストレッチ   | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                               | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                                 | 16:10<br>ストレッチ                     | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                    | 16:10<br>ストレッチ  | 16:10<br>ストレッチ                    | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                    | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                    | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ                      | 16:10<br>ストレッチ            |
| 17 |                                   |                                    |                             | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制                                      | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制       | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制       |  | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制            | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制  | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制 | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制  | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制            | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制              | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制  | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制 | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制 | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制 | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制 | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   | 17:00~18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制   |                           |
| 18 | 18:20~19:10<br>ストリート<br>ダンス<br>桜井 |                                    |                             | 18:25~19:15<br>スリムヨガ<br>菌部   | 18:30~19:10<br>ロー40<br>押野               | 18:30~19:15<br>ボディ<br>コンバット45<br>阿部     | 18:40~19:10<br>はじめて<br>エアロ<br>篠原               | 18:25~19:15<br>スリムヨガ<br>菌部                   | 18:30~19:15<br>ボディ<br>コンバット45<br>阿部 | 18:40~19:10<br>はじめて<br>エアロ<br>篠原   | 18:50~19:20<br>マット<br>ピラティス<br>高橋 | 19:00~19:30<br>ボディ<br>ステップ30<br>小倉   | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木 | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見         | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木          | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見         | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木            | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見        | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木 | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見       | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木   | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見       | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木 | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見       | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木 | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見       | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木 | 18:30~19:20<br>HIPHOP<br>船見         | 18:20~19:10<br>アロハ<br>シェイブ50<br>佐々木 |                           |
| 19 | 19:35~20:15<br>ラテンエアロ<br>篠原       | 19:30~20:15<br>ボディ<br>アタック45<br>阿部 | 19:25~19:55<br>初めて<br>背面キック | 19:30~20:30<br>ボディ<br>リセット<br>押野                                       | 19:40~20:30<br>ローハイ50<br>maki           | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原             | 19:10~19:40<br>アクア30<br>後藤                     | 19:30~20:30<br>ボディ<br>リセット<br>押野             | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原        | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原       | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原  | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原                  | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原                    | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原        | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原       | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原   | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原       | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原       | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原       | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         | 19:30~20:20<br>ダンスエアロ<br>篠原         |                           |
| 20 | 20:35~21:35<br>ロー60<br>篠原         | 20:45~21:45<br>太極拳<br>米山           | 21:10<br>ストレッチ<br>ポール       | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級                                      | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級       | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級       | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級              | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級            | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級  | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級 | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級  | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級            | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級              | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級  | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級 | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級 | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級 | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級 | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   | 20:00~21:00<br>有料レッスン<br>初級・中級・上級   |                           |
| 21 |                                   |                                    |                             | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級   | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級            | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級            | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級                   | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級                 | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級       | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級      | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級   | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級                 | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級                   | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級       | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級      | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級  | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級      | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級      | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級      | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        | 21:00~22:00<br>有料レッスン<br>最上級        |                           |
| 22 |                                   |                                    |                             | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス   | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス              | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス              | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス                     | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス                   | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス         | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス        | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス   | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス                   | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス                     | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス         | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス        | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス  | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス        | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス        | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス        | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          | 21:05~21:35<br>腰痛改善<br>クラス          |                           |



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階レジカウンターにて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) エアロ(上級) 格闘技系 ダンス系 筋コンディショニング系 同好会  
 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

☆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