2017年5月～6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

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ストレッチ 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 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級
11	11:45～12:35 ラテン50 高橋 定員55名	定員35名 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
12	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	定員30名 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	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 16:10 ストレッチ	
15				
16				
17				
18	18:20～19:10 ストリートダンス 桜井		19:10 お腹	19:25～19:55 初めて背面キック
19	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		20:00～20:40 アクア40 菊田
20	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	
21				
22				

火曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ラジオ体操 10:30～11:10 やさしいラテンエアロ 冨山	整理券はフロントで配布します。 定員40名 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 10:30～11:30 有料レッスン 腰痛 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
11	11:30～12:30 オリジナルエアロ 横田	定員35名 11:50～12:30 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
12	12:50～13:50 バーオソル 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	定員40名 14:10～14:55 ボディパンプ45 大内	13:50～14:50 足裏健康法 橋本	14:10 ウェーブストレッチ	13:30～14:30 有料レッスン腰痛 初級 中級 上級 最上級 14:35～15:05 よ～い、ドン！
14	15:15～15:45 ボディコンバット30 増渕	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	16:00～16:40 リラックスストレッチ ジムスタッフ			
16				
17				
18	18:25～19:15 スリムヨガ 薗部	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
19	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 20:00～21:00 有料レッスン スキンダイビング
20	定員40名 20:45～21:45 ボディステップ60 小倉		21:10 ウェーブストレッチ	21:00～22:00 有料レッスン 最上級
21				
22				

水曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ストレッチ 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 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
11	11:45～12:45 マット ピラティス 片見	11:45～12:45 オリジナルエアロ 押野	12:10 お腹	12:10～13:00 アクア50 新納
12	13:10～14:00 サルササイズ 冨山	定員35名 13:10～13:55 ボディパンプ45 神田		13:00～13:30 飛込み 13:30～13:50 お腹シェイプ
13	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	14:10 ストレッチボール 15:10 お腹	14:00～14:30 楽しくビーチボール
14	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	16:10 ストレッチ	
15		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制		
16				
17				
18	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	20:10 お腹	
19	19:30～20:20 ダンスエアロ 篠原	定員35名 19:35～20:05 ボディパンプ30 大藤		19:10～19:50 グローブアクア40 坪井
20	20:40～21:40 オリジナルエアロ 横田	20:25～21:15 ジャズストレッチ 谷島	21:10 ストレッチボール	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 21:10～21:40 楽しく水球クラス
21		21:25～22:25 【有料】ジャズダンス 成人スクール 谷島		
22				

木曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ラジオ体操 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 10:30～12:00 有料レッスン シンクロ 10:40～11:20 アクア40 中嶋
11	定員40名 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	12:10 ストレッチ	11:30～12:30 有料レッスン マタニティ 11:30～11:50 骨盤ストレッチ
12	12:30～13:30 オリジナル ヨガ 中川原	12:40～13:30 ラテン50 SANA		12:15～12:45 楽しくフィンスイム
13	13:45～14:00 テクニック	定員40名 13:45～14:45 バランスコンディショニング 張替	14:10 ウェーブストレッチ	13:30～14:30 有料レッスン 初心クラス 初級～上級
14	14:00～15:00 ボディ ジャム60 SANA		15:10 バランス	14:40～15:20 アクア40 島添
15	15:15～16:15 フィットネスフラ 増田	15:15～15:45 ボディアタック30 阿部	16:30 ストレッチ	
16				
17				
18	定員55名 18:20～19:20 マット ピラティス 高橋	定員35名 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 19:25～19:55 初めてバタ足
19	19:40～20:30 ロー50 高橋	19:50～20:20 ボディコンバット30 羽富 NEW	20:10 ストレッチ	20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
20	定員40名 20:50～21:50 ボディパンプ60 大内			
21				
22				

金曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	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 神原		10:30～11:00 グローブウォーキング 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
11	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 松田
12	12:40～13:30 アロハシェイプ50 佐々木	12:40～13:40 【有料】太極剣 成人スクール 神原	13:10 ウェーブストレッチ	13:00～13:30 面かぶりクロール
13	13:50～14:30 ロー40 佐々木	14:00～14:30 ポルドブラ 篠原		13:45～14:15 楽しくビーチボール 14:20～14:50 初めてバタフライキック
14	14:50～15:40 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 CXWORX 小倉	15:10 お腹	
15	16:00～17:00 【有料】フラダンス 成人スクール 佐々木	16:00～16:50 ストリートダンス 桜井	16:10 ストレッチ	
16				
17	17:00～18:00 アロハシェイプ 同好会 ※登録制			
18	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	
19	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 最上級
20	20:30～21:15 ボディコンバット45 阿部		21:10 ストレッチボール	21:05～21:35 腰痛改善クラス
21	21:30～22:00 CXWORX 小倉			
22				

土曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ラジオ体操 10:40～11:20 やさしいエアロ 高橋	10:30～11:20 ジャズストレッチ 谷島		11:05～11:25 下半身シェイプ
11	定員55名 11:35～12:35 マット ピラティス 高橋	11:35～12:35 Tae Bo®注1 (タイボー60) MAIKO	12:10 ウェーブストレッチ	11:30～12:00 面かぶりクロール 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
12	定員40名 12:50～13:40 ステップ50 maki			
13				
14	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	15:10 お腹	
15	15:20～16:20 オリジナルヨガ 中川原	16:15～17:15 【有料】フラメンコ入門 成人スクール 橋本		
16	定員40名 16:40～17:40 ボディパンプ60 神田		18:10 ストレッチ	18:10～18:50 アクア40 堀内
17	18:00～19:00 ボディコンバット60 阿部		19:10 ストレッチボール	19:00～20:00 有料レッスン 初級 中級 上級
18				20:00～21:00 有料レッスン 最上級
19				
20				
21				
22				

日曜日

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
10	10:10～10:20 ラジオ体操 10:30～11:15 ボディコンバット45 増渕	整理券はフロントで配布します。 定員35名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤		12:00～12:30 楽しくフィンスイム
11	11:35～12:35 アロハシェイプ60 佐々木	11:30～12:10 やさしいエアロ 後藤	12:10 ストレッチボール	12:35～13:05 お楽しみウォーキング
12	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
13	13:45～14:45 ボディバランス60 大藤		14:10 ウェーブストレッチ	
14	15:00～16:00 ボディアタック60 小倉	15:40～16:30 HIPHOP 船見		16:00～16:40 お楽しみアクア40 眞家
15	16:15～16:45 CXWORX 小倉	16:40～18:10 ストリートダンス 同好会 ※登録制	17:10 ストレッチ	
16	17:10～18:25 オリジナルエアロ 押野			
17				
18				
19				
20				
21				
22				

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。

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。

はレッスンが初めての方や、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。

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