2018年4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
- 10:10～10:20 ストレッチ
- 10:30～11:20 ダンスエアロ / maki
- 定員40名 11:35～12:35 サーキットロー / maki
- 12:55～13:55 バランスコンディショニングヨガ（BCヨガ） / 週替担当者
- 14:10～15:00 健康体操 / 神原
- 15:15～16:15 武術太極拳 / 神原
- 18:30～19:15 NEW シバム45 / 塚本
- 19:35～20:15 ラテンエアロ / 篠原
- 20:35～21:35 ロー60 / 篠原

2スタジオ
- 定員35名 10:30～11:00 ボディバンプ30 / 重松 （変更）
- 定員20名 11:15～11:45 ユーバウンド30 / 大藤 （変更）
- 定員40名 12:00～12:45 やさしいピラティス / 高橋
- 13:00～13:50 ZUMBA / AKI
- 定員30名 14:10～14:50 ボールピラティス / 中嶋
- 15:10～16:00 リズム＆ストレッチ / 中嶋
- 定員20名 18:45～19:30 ユーバウンド45 / 阿部 （変更）
- 19:45～20:30 ボディアタック45 / 阿部 （変更）
- 20:45～21:45 太極拳 / 米山

ショート
- 12:10 ストレッチ / BC鈴木
- 14:10 ストレッチポール
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 お腹
- 21:10 ストレッチポール

スイミング
- 整理券はフロントで配布します。
- 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
- 12:00～13:00 有料レッスン 最上級
- 13:10～14:00 アクア50 / 坪井
- 19:30～20:10 アクア40 / 新宮 （変更）
- 20:15～20:45 ターンに挑戦

火曜日

1スタジオ
- 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
- 11:30～12:30 オリジナルエアロ / 横田
- 12:50～13:50 バーオソル / 野尻
- 定員40名 14:10～14:55 ボディバンプ45 / 大内
- 15:15～15:45 ボディコンバット30 / 大内 （変更）
- 16:00～16:40 リラックスストレッチ / ジムスタッフ
- 18:25～19:15 スリムヨガ / 薗部
- 19:30～20:30 ボディリセット / 押野
- 定員40名 20:45～21:45 ボディステップ60 / 小倉

2スタジオ
- 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
- 11:50～12:30 バレトン / TOMOMI
- 13:00～13:30 はじめてエアロ / 久保田
- 13:50～14:50 足裏健康法 / 橋本
- 18:30～19:10 ロー40 / 押野
- 19:40～20:30 ローハイ50 / maki
- 定員20名 20:50～21:20 NEW ユーバウンド30 / 大藤

ショート
- 12:10 ストレッチ / BC鈴木
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 ストレッチ
- 21:10 ウェーブストレッチ

スイミング
- 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
- 11:35～11:55 骨盤ストレッチ
- 12:00～12:40 ウォーキングアクア40 / 中嶋
- 12:45～13:05 かなづちさん
- 13:30～14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
- 14:35～15:05 よ～い、ドン！
- 15:00～16:00 スキンダイビング
- 19:10～19:50 グローブアクア40 / 坪井
- 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
- 21:00～22:00 有料レッスン 最上級

水曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ストレッチ
- 10:30～11:30 スローエアロビック / 片見
- 11:45～12:45 マットピラティス / 片見
- 13:10～14:00 サルササイズ / 冨山
- 14:15～15:00 ボディコンバット45 / 阿部 （変更）
- 15:20～16:05 ボディバランス45 / 大内
- 18:30～19:15 ボディコンバット45 / 大内
- 19:30～20:20 ダンスエアロ / 篠原
- 20:40～21:40 オリジナルエアロ / 横田

2スタジオ
- 10:30～11:30 アルファリラックス体操 / 橋詰 （変更）
- 11:45～12:45 オリジナルエアロ / 押野
- 定員35名 13:10～13:55 ボディバンプ45 / 大藤 （変更）
- 14:15～15:15 自力整体 / 風間
- 15:30～16:30 【有料】総合太極拳 / 成人スクール / 神原
- 17:00～18:00 太極剣 / 同好会 / ※登録制
- 18:40～19:10 はじめてエアロ / 篠原 （変更）
- 定員35名 19:35～20:05 ボディバンプ30 / 大藤
- 20:25～21:15 ジャズストレッチ / 谷島
- 21:25～22:25 【有料】ジャズダンス / 成人スクール / 谷島

ショート
- 12:10 お腹
- 14:10 バランス
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 ストレッチ
- 20:10 お腹
- 21:10 ストレッチ

スイミング
- 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 最上級
- 12:10～13:00 ファイティングアクア50 / 新納
- 13:00～13:30 飛込み
- 13:30～13:50 お尻シェイプ
- 14:00～14:30 楽しくビーチボール
- 19:10～19:50 お楽しみアクア40 / 島添 （変更）
- 20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級

木曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:20 オリジナルエアロ / maki
- 定員40名 11:40～12:10 はじめてステップ / ゆかり
- 12:30～13:30 オリジナルヨガ / 中川原
- 13:45～14:00 テクニック
- 14:00～15:00 ボディジャム60 / SANA
- 15:15～16:15 バランスコンディショニングヨガ（BCヨガ） / 張替
- 定員55名 18:20～19:20 マットピラティス / 高橋 （変更）
- 19:45～20:30 ボディコンバット45 / 羽富
- 定員40名 20:50～21:50 ボディパンプ60 / 大内 （変更）

2スタジオ
- 10:45～11:15 はじめてエアロ / ゆかり
- 11:40～12:10 ボディコンバット30 / 阿部
- 12:40～13:30 ラテン50 / SANA
- 定員40名 13:45～14:45 バランスコンディショニング（BC） / 張替
- 定員35名 19:00～19:30 ボディステップ30 / 小倉 （変更）
- 19:50～20:20 CXWORX / 重松

ショート
- 12:10 ストレッチ
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 お腹
- 20:10 ストレッチ

スイミング
- 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
- 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
- 11:30～11:50 骨盤ストレッチ
- 12:15～12:45 初めてバタ足
- 13:30～14:30 有料レッスン 初心クラス 初級～上級
- 14:40～15:10 サーキットアクア30 / 富田
- 19:00～19:20 お腹シェイプ
- 19:25～19:55 楽しくフィンスイム
- 20:00～21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級

金曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ストレッチ
- 10:30～11:10 やさしいエアロ / SANA
- 11:30～12:20 ロー50 / SANA
- 12:40～13:30 アロハシェイプ50 / 佐々木
- 13:50～14:30 ロー40 / 佐々木
- 14:50～15:40 ZUMBA / 篠原
- 16:00～17:00 【有料】フラダンス / 成人スクール / 佐々木
- 17:00～18:00 アロハシェイプ / 同好会 / ※登録制
- 18:20～19:10 アロハシェイプ50 / 佐々木
- 19:30～20:15 ボディアタック45 / 小倉
- 20:30～21:15 ボディコンバット45 / 羽富 （変更）
- 21:30～22:00 CXWORX / 小倉

2スタジオ
- 10:30～11:20 健康体操 / 神原
- 11:30～12:30 入門太極拳 / 神原
- 12:40～13:40 【有料】太極剣 / 成人スクール / 神原
- 14:00～14:30 ポルドブラ / 篠原 （変更）
- 14:50～15:20 CXWORX / 羽富
- 16:00～16:50 ストリートダンス / 桜井
- 18:30～19:20 HIPHOP / 船見
- 19:40～20:40 リラックス整体 / 田川 （変更）

ショート
- 12:10 ストレッチポール
- 14:10 お腹
- 15:10 お腹
- 16:10 ストレッチ
- 19:10 お腹
- 21:10 ストレッチポール

スイミング
- 11:00～12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級
- 12:10～12:50 アクア40 / 松田
- 13:00～13:30 楽しくフィンスイム
- 13:45～14:15 楽しくビーチボール
- 14:20～14:50 初めて背泳ぎキック
- 19:25～19:55 サーキットウォーキング
- 20:00～21:00 有料レッスン 初級～上級 最上級

土曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:30 Tae Bo®注1（タイボー60） / MAIKO
- 11:50～12:50 マットピラティス / MAIKO
- 定員40名 13:10～14:00 ステップ50 / maki
- 14:15～15:15 オリジナルエアロ / maki
- 15:35～16:35 オリジナルヨガ / 中川原
- 定員40名 17:00～18:00 ボディパンプ60 / 大内
- 18:30～19:30 ボディコンバット60 / 阿部
- 19:45～20:45 NEW ボディバランス60 / 大内

2スタジオ
- 10:30～11:20 ジャズストレッチ / 谷島
- 11:40～12:20 NEW やさしいエアロ / 高橋
- 15:00～16:00 【有料】フラメンコ中級 / 成人スクール / 橋本
- 16:15～17:15 【有料】フラメンコ入門 / 成人スクール / 橋本
- 定員20名 17:45～18:15 ユーバウンド30 / 阿部 （変更）

ショート
- 12:10 ウェーブストレッチ
- 15:10 お腹
- 18:10 ストレッチ （変更）
- 19:10 ストレッチポール

スイミング
- 11:00～11:30 お楽しみウォーキング
- 11:35～12:05 初めてバタ足
- 11:30～12:30 有料レッスン マタニティ
- 18:10～18:50 アクア40 / 堀内
- 19:00～20:00 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

日曜日

1スタジオ
- 10:10～10:20 ラジオ体操
- 10:30～11:15 ボディコンバット45 / 羽富
- 11:35～12:35 アロハシェイプ60 / 佐々木
- 12:55～13:25 はじめてエアロ / 佐々木
- 13:45～14:45 ボディバランス60 / 大藤
- 15:00～16:00 ボディアタック60 / 小倉
- 16:15～16:45 CXWORX / 小倉
- 17:10～18:25 オリジナルエアロ / 押野

2スタジオ
- 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（麻）
- 11:30～12:10 やさしいエアロ / 後藤（麻）
- 定員20名 12:45～13:30 ユーバウンド45 / 大藤 （変更）
- 15:15～1600 NEW シバム45 / 塚本
- 16:40～18:10 ストリートダンス / 同好会 / ※登録制

ショート
- 12:10 ストレッチポール
- 13:10 バランス （変更）
- 14:10 ウェーブストレッチ
- 17:10 ストレッチ

スイミング
- 12:00～12:30 面かぶりクロール
- 12:35～12:55 腕シェイプ
- 13:15～13:55 アクア40 / 新納
- 16:00～16:40 アクア40 / 菊田

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		

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）の担当は週替となります。別紙にて担当をご確認ください。