

ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ 2024年10月 フィットネス&スイミング スケジュール (9/15更新)

(9/15更新)

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング		
		ジュニアスタジオにて実施 定員50名					ジュニアスタジオにて実施 定員50名													
10	10:20~11:00 初級エアロ 堀	10:15~11:05 中級エアロ 張替(沙)	10:30~11:10 アクア40 飯島	10:20~11:05 ベルビック ストレッチ RIKA	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷺	10:40~11:10 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	10:20~11:00 初級エアロ 伊藤	10:20~11:05 ZUMBA SANA	10:20~10:50 サーキット アクア30 石井	10:20~11:00 初級エアロ 山本	10:20~10:50 フローヨガ 岡田(美)	10:20~10:50 水中 ウォーキング 寺田	10:20~11:05 バランス コンディショニング ピラティス 加藤			10:20~11:05 ファンクショナル BCヨガ 滝下	10:40~11:00 青竹健康体操 まゆみ	10		
11	11:25~12:10 バランス コンディショニング ヨガ 飯田	11:25~11:55 はじめてステップ 張替(沙)		11:30~12:15 ピラティス RIKA	11:25~12:10 ボディ パンプ45 佐藤(裕)	11:30~12:00 初めて背面キック 宮本	11:20~12:10 中級エアロ 伊藤	11:25~12:10 バーオソル 大内		11:15~11:55 マット ピラティス まゆみ	11:10~11:55 パレトン 岡田(美)	11:00~11:40 アクア40 飯島	11:20~12:05 BCストレッチ 加藤			11:20~12:05 バランス コンディショニング 栗原	11:20~12:05 JAZZ HIP HOP Juna		11	
12	12:40~13:25 ヨガ 佐藤(成)	12:25~13:10 ボディ パンプ45 山本	12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:35~13:15 やさしいステップ 張替(沙)		12:05~13:05 【有料】 スキタイピング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康クラス 12:45~13:15 初めてバタフライキック 宮本	12:25~13:10 BCストレッチ 塩	12:25~13:10 パレトン 大内		12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:50 中級エアロ まゆみ	12:35~13:15 初級エアロ SANA			12:30~13:40 【有料】 よさこい ソーラン スクール まゆみ		12:15~12:25 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス	12	
13			13:30~14:00 お楽しみ ウォーキング 新納(彩)	13:35~14:20 バランス コンディショニング ピラティス 鈴木	13:25~13:55 レズミルズコア 内田	13:30~14:00 楽しくビーチボール パレークラス 宮本	13:25~14:10 ファンクショナル BCヨガ 塩			13:20~13:50 ボディ コンバット30 NAMI			13:45~14:30 自力整体 ※タオル使用 風間			13:00 ~ 14:45 卓球フリー ※30分交代制		13:10~13:50 【有料】 流水健康 クラス	13:10~13:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	13
14	13:55~14:45 中級エアロ 山本	14:25~15:05 ボール ピラティス まゆみ	14:10~14:50 アクア40 富田		14:10~14:40 はじめてエアロ 張替(沙)	14:10~14:50 サーキット アクア40 栗原		14:25~14:35 お腹シェイブ 寺田	14:15~14:35 お腹シェイブ 寺田	14:10~14:55 HIP HOP 初級 Juna	14:20~14:50 ユーバウンド 石井	14:30~15:10 アクア40 栗原	14:55~15:40 ZUMBA SANA			14:05~14:45 マット ピラティス まゆみ		14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善クラス 栗原	14	
15	15:15~16:00 揚名時 八段錦太極拳 渡邊			14:55~15:45 中級エアロ 張替(沙)		15:00~15:10 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス		15:00~16:15 【有料】 卓球スクール		15:10~15:55 BCストレッチ 塩	15:10~15:55 JAZZ HIP HOP Juna		15:00~15:45 ZUMBA SANA			15:00~15:30 ZUMBA まゆみ		15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	15	
16	15:00 ~ 18:00 卓球フリー ※30分交代制				15:50~16:35 バランス コンディショニング 栗原			16:30~17:30 【ジュニア】 卓球スクール					16:00~16:45 ボディ ジャム45 SANA			15:50~16:35 ボディ パンプ45 岡		16:10~17:00 アクア50 栗原	16	
17		16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制														17:00~17:45 ボディ ステップ45 岡	16:30 ~ 18:30 卓球フリー ※30分交代制		17	
18													18:15~19:00 レズミルズコア 内田		18:10~18:50 アクア40 森國	18:00~19:00 ボディ コンバット60 張替(善)			18	
19	19:00~19:50 中級エアロ 倉持	19:30~20:00 ボディパンプ30 小田島	19:10~19:50 アクア40 新納(彩)	19:30~20:00 ボディ アタック30 NAMI	19:30~20:10 やさしいステップ 山本		19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ	19:10~19:50 アクア ズンバ40 宇留鷺	19:05~19:50 ボディ パンプ45 内田	19:00~19:45 ヨガ 宇留鷺	19:00~19:30 面かぶりクロール 寺田	19:20~19:50 ボディ アタック30 内田		19:15~19:45 初めて平泳ぎキック 橋本				19	
20	20:10~20:55 ユーバウンド45 石井	20:20~21:00 初級エアロ 倉持		20:20~21:05 ボディ パンプ45 小田島	20:30~21:00 HIP HOP 初級 MIKAE		20:05~20:35 レズミルズダンス SANA	20:05~20:35 ボディ ステップ30 岡	20:00~20:30 ターンに挑戦 橋本	20:15~20:45 レズミルズコア 内田	20:05~20:50 ZUMBA 宇留鷺								20	
21	21:15~22:00 ボディ コンバット45 張替(善)			21:20~22:05 HIP HOP MIKAE		21:10~21:40 楽しくビーチボール パレークラス 川尻		20:50~21:35 ヨガ SANA	20:55~21:40 ボディ パンプ45 岡		21:10~21:55 K-POP MIKAE									21
22	エアロ・アクア (初級~初中級) ヨガ・ピラティス			エアロ・アクア (中級~中上級) コンディショニング			エアロ (上級) 水中ウォーキング			格闘技系 泳法クラス			ダンス系 有料レッスン			筋コンディショニング系			22	

●クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度は、クラスの名称通りとなります
●スタジオクラスは定員制となります (1スタジオ55名、2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50名)
●月曜日はスタジオ以外の施設がご利用いただけます
●スケジュールの更新は、毎月15日以降となります
●レッスン開始後のご入場はお断りしております