

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 2025年3月フィットネス&スイミング スケジュール (2/15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		
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)		11:20~12:10 中級エアロ 伊藤	11:25~12:10 パーソナル 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 BCチェア 栗原	名称が 変更となりました			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		12:20~13:05 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	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)	12	
13	13:55~14:45 中級エアロ 山本	13:35~14:05 BCチェア 飯田	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 鈴木	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	
14		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		14:20~14:30 お腹シェイブ ※整理券不要クラス	14:15~14:35 うでシェイブ 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			14:05~14:45 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)				15:00~16:15 【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		14:55~15:40 ZUMBA SANA	15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	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 BCチェア 栗原								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						16:30~17:30 【ジュニア】 卓球スクール						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	18:25~19:10 ヨガ 宇留鷺	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		19:30~20:00 ボディ アタック30 NAMI	19:30~20:10 やさしいステップ 山本	19:10~19:50 アクア40 森國	19:00~19:45 ボディ コンバット45 張替(善)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ 19:50~20:05 テクニク 宇留鷺	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 森國・川尻	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 初めてバタフライキック 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