

# 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4月フィットネス&スイミング スケジュール

(3/17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)		11:20~12:10 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 バレトン 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		11:30~12:30 【有料】 マタニティ	11:20~12:05 BCチェア 栗原			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ндаイビング 詳細は別紙参照 12:10~12:50 【有料】 流水健康 クラス	12:25~13:10 BCストレッチ 塩	12:25~13:10 バレトン 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	12:15~12:25 ヒップトレーニング ※整理券不要クラス		12:30~13:40 【有料】 よさこい ソーラン スクール まゆみ			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 レスミルズコア 内田	13:30~14:00 楽しくビーチボール バレクラス	13:25~14:10 ファンクショナル BCヨガ 塩		14:15~14:35 うでシェイプ 寺田	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		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	14:55~15:45 中級エアロ 張替(沙)	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 お腹シェイプ ※整理券不要クラス 寺田	14:40~15:00 下半身シェイプ 寺田	14:10~14:55 HIP HOP 初級 MIKAE	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		15:00~15:45 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	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 楊名時 八段錦太極拳 渡邊			15:50~16:35 BCチェア 栗原	15:00~16:15 【有料】 卓球スクール			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 シェイプダンス MIKAE		16:00~16:45 ボディ ジャム45 SANA		15:50~16:35 ボディ パンプ45 岡	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				16:30~17:30 【ジュニア】 卓球スクール											16:10~17:00 アクア50 栗原			16	
17					17:00 ~ 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 レスミルズコア 内田	18:25~19:10 ヨガ 宇留鷺	18:10~18:50 アクア40 森園	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 森園	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	19:10~19:55 K-POP MIKAE	19:00~19:45 ヨガ 宇留鷺	19:00~19:30 面かぶりクロール 川尻	19:20~19:50 ボディ アタック30 内田						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 レスミルズダンス SANA	20:05~20:35 ボディ ステップ30 岡	20:15~20:45 初めて平泳ぎキック 森園	20:15~20:45 レスミルズコア 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 バレクラス 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 ボディ パンプ45 内田									21	
22																				22
	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				
	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							

- 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

※社会情勢によっては月の途中でスケジュールが変更となる場合がございます  
 ※都合によりレッスンの変更、休講になる場合がございます。予めご了承ください  
 ※はスタジオ・プールレッスンに初めて参加する方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです  
 ※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)。  
 WEB対象クラス以外のスタジオプログラムにご参加いただくには整理券が必要となります  
 スタジオ前にてレッスン開始45分前より配布いたします。(10:20~開始のクラスは10:05より配布)  
 ※WEBは、WEB予約対象クラスです  
 ※は定員数が定められております。マークに記載されている数字が定員数です