

2017年7月～9月 フィットネススケジュール

2017年6月～7月 スイミングスケジュール

ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

※毎週金曜日は休館日となります。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日					
	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング		
10	10:30~11:20 ロー50 海老原	10:30~11:30 健美操 栄森	10:10 ボール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:10 ウェーブストレッチ		10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:30 Tae Bo® 注1 (タイボ-60)	10:30~11:30 アルファ ピクス	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:30 ボディ バランス60	10:30~11:10 ロー40 辻	10:30~11:00 おはようヨガ 鈴木(里)	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30	10:30~11:30 ボディ ジャム60	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ウェーブストレッチ							
11	11:40~12:40 陰ヨガ 渡部	11:45~12:45 ストリート ダンス		11:00~11:30 かなづちさん 阿部	11:15~12:05 ロー50 廣瀬	11:15~12:05 バランス コーディネート ネーション50	11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	11:50~12:40 ピラティス 50	11:45~12:30 フラダンス ピギナスクラス		11:10~12:00 ファイティング アクア50	11:55~12:45 身体調整 ストレッチ50	11:30~12:00 はじめて エアロ	11:20~12:20 クラシック バレエ		11:20~12:00 ディープ アクア40	11:50~12:50 ボディ パンプ60	11:40~12:10 入門太極拳 神原								
12	12:55~13:25 CXWORX 重松	13:00~13:45 ZUMBA45 徳丸	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	12:20~13:10 バレトン 黒川	12:25~13:15 パワーヨガ 50	12:15~12:45 面かぶり クロール	12:55~13:55 ボディ アタック60	12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	13:00~13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00~14:00 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	13:00 お腹	12:35~13:25 ダンス エアロ50	13:15~14:00 ボディ バランス45	12:25~13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	13:00~13:30 楽しく ビーチボール/バレー						
13	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:15~15:05 ピラティス 50		13:25~14:25 ボディ パンプ60	13:30~14:30 気功 木原	14:05~15:05 パワーヨガ 60	14:30~15:10 サーキット アクア40	14:20~15:00 ZUMBA40	14:05~15:05 パワーヨガ 60		14:15~14:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:20~15:05 ボディ コンバット45 五十嵐	14:35~14:45 楽しく ビーチボール/バレー	14:30~15:20 アクア50 大野	13:45~14:45 ボディ アタック60	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ)	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール	13:00 お腹	13:00~13:30 楽しく ビーチボール/バレー						
14	14:40~15:40 サーキット ロー	15:20~16:20 骨盤yoga		14:50~15:35 ボディ アタック45	14:50~15:20 ZUMBA GOLD30	15:15~16:05 ラテン50	15:15~16:05 ラテン50	15:15~16:05 ラテン50	15:15~16:05 ラテン50		※おしらせ 12:00~13:00 スイマーズ 6~8コース 使用しています	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 アロマヨガ	15:05~15:50 ボディ パンプ45 桜井	15:00~16:00 ストリート ダンス	15:15~15:45 ターンに挑戦	15:40~16:40 ロー60	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:00 ストレッチボール	15:00 ストレッチボール						
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール		15:40~16:25 からだ リセット45	15:40~16:25 からだ リセット45	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ		16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール	16:20~17:20 ボディ ジャム60	16:20~17:20 ヨガ	16:00 ストレッチボール	16:00~16:50 アクア50 大野	16:50~17:50 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:50 アクア50 大野	16:00 ストレッチボール	16:00 ストレッチボール						
16	19:00~20:00 骨盤yoga	19:00~19:40 フィットネス タイチー		18:50~19:35 ボディ パンプ45 五十嵐	19:00~19:30 はじめて エアロ	19:00~19:30 ボディ コンバット30	19:15~19:45 初めて パタフライキック	19:00~19:30 ボディ コンバット30	19:20~19:50 筋バランス 調整法		19:15~19:45 初めて パタフライキック	19:15~19:45 初めて パタフライキック	19:10~19:50 グローブ アクア40	19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00 お腹	19:00 お腹						
17	20:15~20:45 ボディ パンプ30	20:00~20:50 カンフー	20:00 グリッド	19:55~20:45 ステップ 50	20:00~21:00 アロマヨガ	20:00~20:50 ダンベル アクア50	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 ボディ バランス60	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50	20:00 グリッド	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:05~20:35 はじめて ステップ	20:00~21:00 クラシック バレエ	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00 お腹	20:00 お腹						
18	21:15~21:45 ボディ アタック30	21:05~21:50 ボディ コンバット45		21:05~21:50 ボディ コンバット45	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー		21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー	21:00 お腹	21:00 お腹					
19																										
20																										
21																										
22																										

※長めのタオルをご持参下さい

深場で1人で浮ける事が必要です

18:15~18:45  
楽しく水球  
柳田

スイミングスケジュール  
6月度 5月29日(月)~6月25日(日)  
7月度 6月26日(月)~7月23日(日)

短期教室の都合により、2017年7/24(月)~2017年7/27(木)は特別スケジュールとなります。 ※成人有料レッスンはこの期間休講となります。(別紙日程表をご確認ください) 予めご了承ください。

変更 は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。 増設 は新しく増設したクラスです。

はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方でも安心して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。トレーニングジム・プールカウンターにて30分前より配布します。

(ボディパンプ:40名、アルファピクス:40名、ディープアクア:38名、ダンベルアクア:30名、からだリセット:20名)