

2017年7月～9月 フィットネススケジュール

2017年8月～9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。

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:10 to 22:00). Includes various fitness classes like Tai Bo, Alpha Bikis, Body Pump, and swimming lessons. Includes callouts for '変更' (change) and '第3スタジオにて実施' (held in studio 3).

第1日曜日 第3日曜日のみ実施

※長めのタオルをご持参下さい

スイミングスケジュール 8月度 7月29日(土)～8月24日(木) 9月度 9月2日(土)～9月28日(木)

短期教室の都合により、2017年8/26(土)～2017年8/31(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、アルファビクス:40名、ディーブアア:38名、ダンベルアア:30名、からだリセット:20名)

- 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

※都合により、レッスンが変更・休講になる場合もございます。なお、祝日はプログラムが変更となります。予めご了承ください。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout