

2017年10月～12月 フィットネススケジュール

2017年10月～11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 はやり懐かしソング 徳丸	10:10 ボール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:00 はじめて エアロ 黒川	10:30~11:00 ボディ コンバット30 今井	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:30 Tae Bo® 注1 (タイボ-60) MAIKO	10:30~11:30 アルファ ピクス 長井	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田	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 長田	10:30~11:00 ロー40 辻	10:30~11:00 おはようヨガ Lisa	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10:30~11:30 ボディ ジャム60 徳丸	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:30 ボディ ジャム60 徳丸	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	
11	11:40~12:40 陰ヨガ 渡部	11:45~12:45 ストリート ダンス 海東	11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11:50~12:30 ダンベル アクア40 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 黒川	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:50~12:40 ピラティス 50 MAIKO	11:45~12:30 フラダンス ピギナスクラス 藤谷	11:55~12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	11:15~11:45 筋バランス 調整法 寺田	11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:55~12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	11:30~12:00 はじめて エアロ 辻	11:20~12:20 クラシック バレエ Lisa	11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40~12:10 入門太極拳 神原	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	12:15~12:45 初めて バタフライキック 西山	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40~12:10 入門太極拳 神原	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		
12	12:55~13:25 CXWORX 中村	13:00~13:45 ZUMBA45 徳丸	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初心・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 水野谷	12:55~13:55 ボディ アタック60 中村	12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール 藤谷	12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 河野	12:55~13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初心・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 ボディ ジャム60 徳丸	13:00 お腹	12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:15~14:00 ボディ バランス45 長田	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:00 お腹	13:00~14:00 ボディ ジャム60 徳丸	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		
13	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:10~15:00 ピラティス 50 楠本	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:10~15:00 ピラティス 50 楠本	13:25~14:25 ボディ パンプ60 佐藤	13:30~14:30 健美操 木原	14:00~14:20 お腹シェイプ 川上	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	13:45~14:15 楽しく ビーチボールバレー 河野	14:30~15:10 アクア40 黒田	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 今井	13:45~14:15 楽しく ビーチボールバレー 河野	13:45~14:45 ボディ アタック60 今井	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	14:00~14:40 アクア40 新納	13:45~14:15 楽しく ビーチボールバレー 河野	14:00~14:40 アクア40 新納	13:45~14:45 ボディ アタック60 今井	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	14:00~14:40 アクア40 新納	13:45~14:15 楽しく ビーチボールバレー 河野	
14	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川	14:50~15:35 ボディ アタック45 今井	14:50~15:20 ZUMBA GOLD30 関根	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	15:15~16:05 ラテン50 黒川	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	15:15~16:05 ラテン50 黒川	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 アロマヨガ Lisa	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 橋本	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	15:50~16:50 JAZZダンス 海東	15:40~16:25 からだ リセット45 関根	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ
16	19:10~20:10 骨盤yoga 香川	19:00~19:40 フィットネス タイチー 神原	19:10~19:50 アクア40 大野	19:10~19:50 アクア40 大野	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 池田	19:00~19:30 ボディ コンバット30 桜井	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上									
17	20:25~20:55 ボディ パンプ30 桜井	20:00~20:50 カンフー 神原	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:55~20:45 ステップ 50 池田	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)										
18	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	
19	20:00~20:50 グリッド	20:00~20:50 グリッド	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)										
20	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	
21	20:00~20:50 グリッド	20:00~20:50 グリッド	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:30 ボディ アタック30 中村	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)										
22	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	

スイミングスケジュール

<10月度>
9月30日(土)~10月26日(木)

<11月度>
10月28日(土)~11月23日(木)

10/9(月)、11/23(木)、11/3(金)は、祝日のため
特別スケジュールとなります。また、有料レッスンはお休みとな
ります。

代行、特別プログラムは、
こちらから、ご確認ください⇒



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。新規 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)