

2018年4月~6月 フィットネススケジュール

2018年4月~5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 time slots (10:10, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30). Activities include Tai Bo®, Tae Bo®, Pilates, Zumba, Yoga, and various fitness classes.

Legend for activity types: 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

スイミングスケジュール
<4月度>
4月3日(火)~4月30日(月)
4/29(日)、4/30(月)は祝日のため特別スケジュールとなります。また、スイミング有料レッスンはお休みとなります。予め、ご了承ください。
代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認下さい

4月
第2日曜日
第4日曜日
5月
第1日曜日
第3日曜日
6月
第2日曜日
第4日曜日

- 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。
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、アルファビクス:40名、ディーブアクア:30名、ダンベルアクア:30名、からだリセット:20名、ユーバウンド25名、陰ヨガ60名