

2018年 ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT ゴールデンウィークスケジュール

【4/30(月)、5/3(木)、5/4(金)、5/5(土)】

4月30日(月) 振替休日				5月3日(木) 憲法記念日				5月4日(金) みどりの日				5月5日(土) こどもの日			
1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング
		10:10~10:25 ストレッチポール	10:20~10:50 アイチ 阿部			10:10~10:25 ストレッチポール				10:10~10:25 ストレッチポール				10:10~10:25 ストレッチポール	
10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村		11:00~11:20 かなづちさん 阿部	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田	10:30~11:30 ユーバウンド60 今井		11:00~11:30 初めて バタフライキック 柳田	10:30~11:00 はじめて エアロ 辻	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村		11:15~11:45 初めて 背面キック 河野	10:30~11:10 ロー40 辻		10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10
11:50~12:40 ロー50 海老原	11:50~12:40 ZUMBA50 椎名		11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	11:55~12:40 ボディ パンプ45 五十嵐			11:30~12:30 ボディ アタック60 中村	11:20~12:20 骨盤調整 エクササイズ 辻		12:00~12:50 アクア50 阿部	11:35~12:35 ZUMBA60 スペシャル 黒川・椎名・辻			11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11
13:00~13:30 CXWORX 中村		13:00~13:15 お腹		13:00~13:45 ボディ コンバット45 五十嵐		13:00~13:15 お腹	12:45~13:15 水中 ウォーキング 河野	13:00~13:50 ローハイ 50 ひろりさ		13:00~13:15 お腹	13:00~13:20 お尻シェイプ 河野	13:00~13:50 ローハイ 50 椎名	13:00~14:00 バランス コーディネーション60 黒川	13:00~13:30 初めて 平泳ぎキック 眞家	13
14:00~14:40 やさしい エアロ 山本(明)				14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:00~15:00 マット サイエンス60 長田		14:30~15:10 アクア40 柳田	14:10~15:00 ステップ 50 ひろりさ		15:00~15:15 ストレッチ		14:20~15:20 ボディ アタック60 今井			14
15:00~16:00 サーキット ロー 山本(明)		15:00~15:15 ストレッチ		15:10~15:50 ロー40 山本(明)		15:00~15:15 ストレッチ				15:50~17:00 ボディ パンプ スペシャル 佐藤・五十嵐 桜井・大藤		15:40~16:40 ストリート ダンス 橋本	15:50~16:20 ユーバウンド30 今井	16:00~17:00 アクア60 黒田・大野・阿部	15
16:30~17:15 ボディ パンプ45 五十嵐			16:00~16:40 グローブ アクア40 川上	16:10~17:10 ストリート ダンス 橋本						16:00~16:40 グローブ アクア40 大野					16
17:40~18:25 ボディ コンバット45 五十嵐				17:30~18:00 CXWORX 中村				17:30~18:40 ボディ コンバット スペシャル 新納・五十嵐 桜井・大内・石井				17:00~17:45 ボディ パンプ45 桜井			17
				18:20~18:50 ボディ アタック30 中村								18:10~18:40 ボディ コンバット30 桜井			18
															19

ゴールデンウィーク
スペシャルアクア!!
私達と一緒に楽しく
運動しましょう!

※ は、整理券が必要になります。トレーニングジムにて30分前より配布致します。
 ※ は、参加が初めての方、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。
 ※ Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout
 ※ 都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。