

2018年7月～9月 フィットネススケジュール
2018年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	10:30~11:30 陰ヨガ 渡部	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村	10:10 ポール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:00 はじめて エアロ 黒川	10:10 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) MAIKO	10:30~11:30 アルファ ピクス 長井	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	10:10 ホール体操	10:30~11:10 ロー40 辻	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 おはようヨガ Lisa	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村
11	11:50~12:40 ロー50 海老原	11:30~12:30 ストリート ダンス入門 海東		11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11:15~12:05 ロー50 廣瀬		11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:15~12:05 バランス コーディネーション50 黒川	11:45~12:30 フラダンス ピギナーズクラス 藤谷		11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:15~11:45 筋バランス 調整法 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	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤		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		11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	
12	12:55~13:25 CXWORX 中村	12:45~13:30 J POPダンス 海東	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	13:00 グリッド	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	12:30~12:50 お尻シェイプ 河野	13:00 お腹	12:30~12:50 お尻シェイプ 河野	13:00~13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00 グリッド	12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛	12:55~13:55 ボディ アタック60 中村	13:00 お腹	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛	12:55~13:55 ボディ アタック60 中村	13:00 お腹	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛	12:55~13:55 ボディ アタック60 中村	
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		13:25~14:25 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 横島	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷		14:00~14:20 お腹シェイプ 横島	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)		13:45~14:45 ボディ アタック60 今井		13:45~14:15 楽しく ビーチボールパレー 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	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	13:50~14:30 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	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	13:50~14:30 アクア40 新納
14	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川		14:50~15:35 ボディ アタック45 今井	14:50~15:35 からだ リセット45 関根		14:30~15:10 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)		14:30~15:10 アクア40 深山	15:10~15:50 ロー40 山本(明)		15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本		15:00 ストレッチボール	15:40~16:40 ロー60 池田	15:15~15:45 ユーバウンド30 今井	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:40~16:40 ロー60 池田	
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチホール ジムスタッフ			15:50~16:50 JAZZダンス 海東	15:50~16:20 ZUMBA GOLD30 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 &グリッドホール ジムスタッフ		16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドホール ジムスタッフ	16:00~16:30 アロマヨガ Lisa		16:20~17:05 ボディ パンプ45 桜井		16:00 ウェーブストレッチ	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:40 アクア40 大野	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:40 アクア40 大野	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:40 アクア40 大野	
16				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		19:10~19:40 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	19:00~19:50 ローハイ 50 ひろりさ		19:10~19:40 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		17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐		17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi		
17	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 グローブ アクア40 黒田	19:55~20:45 ステップ 50 池田		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	19:00~19:50 ローハイ 50 ひろりさ		19:10~19:50 グローブ アクア40 黒田	20:05~20:35 CXWORX 中村		19:10~19:50 ファイティング アクア40 川上		19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	スイミングスケジュール <7月クラス> 6月26日(火)~7月23日(月) 代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒ 							
18	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 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 アロマヨガ Lisa	20:00 ウェーブ	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)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00 ウェーブ	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 クラシック バレエ Lisa	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)								
19	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 新納	21:00~21:30 楽しく ビーチボールパレー 松田		21:00~21:30 楽しく ビーチボールパレー 松田	20:50~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井		21:00~21:30 楽しく ビーチボールパレー 松田	20:50~21:55 ボディ パンプ60 桜井		20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井		20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井								
20																								
21																								
22																								

※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

エアロ・アクア(初級~初中級)
エアロ・アクア(中級~中上級)
エアロ(上級)
格闘技系
ダンス系
筋コンディショニング系

ヨガ・ピラティス
コンディショニング
水中ウォーキング
泳法クラス
有料レッスン

● 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、からだリセット: 20名、ユーバウンド: 25名、陰ヨガ: 60名
 ディープアクア: 30名、ダンベルアクア: 45名 ※先着30名までダンベルとブーツがご利用いただけます。
 31名以降は、ブーツの個数に限りがある為、ダンベルのみのご利用となります。予め、ご了承ください。