

2018年8月～9月 フィットネススケジュール

2018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。

| 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 |
| 10 10:30～11:30 陰ヨガ 渡部 11:50～12:40 ロー50 海老原 12:55～13:25 CXWORX 中村 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 14:40～15:40 サー・キット ロー 山本(明) 15:20～16:20 骨盤yoga 香川 16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ 19:10～20:10 骨盤yoga 香川 20:25～20:55 ボディパンプ30 五十嵐 21:15～21:45 ボディコンバット30 五十嵐 21 10:10 第3スタジオにて実施 ボル体操 10:20～10:50 アイチ 阿部 11:00～11:20 かなづちさん 阿部 11:15～12:05 ロー50 廣瀬 11:50～12:30 ダンベル アクア40 阿部 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) 13:25～14:25 ボディパンプ60 健美操 佐藤 14:10～15:35 ボディアタック45 今井 15:20～16:20 骨盤yoga 香川 16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ 19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原 20:00～20:50 グリッド カンフー 20:25～20:55 ボディパンプ30 五十嵐 21:05～21:50 ボディコンバット45 新納 10:10 第3スタジオにて実施 ウェーブストレッチ 10:20～10:50 はじめ エアロ コンバット30 10:30～11:00 アイチ 阿部 11:00～12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 10:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボー60) 11:10～12:00 ファイティング アクア50 11:45～12:30 ピラティス 50 MAIKO 12:25～13:15 パワーヨガ 50 水野谷 13:00 グリッド 13:25～14:25 ボディアタック60 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 ZUMBA45 14:30～15:10 アクア40 深山 15:15～16:05 ラテン50 黒川 16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ 19:00～19:30 ボディパンプ45 五十嵐 19:10～19:40 はじめて エアロ 池田 20:00～20:45 ステップ 50 アロマヨガ Lisa 21:00～21:30 楽し ビーチボールバー 松田 10:10 第3スタジオにて実施 ストレッチ 10:20～10:50 ホール体操 10:30～11:30 ボディ バランス60 11:15～11:45 筋バランス 調整法 寺田 11:55～12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田 12:30～12:50 お尻シェイプ 今井 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 グリッド 13:25～13:45 ボディパンプ45 五十嵐 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 パワーヨガ 60 水野谷 15:10～15:50 ロー40 山本(明) 15:30～16:30 アロマヨガ Lisa 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 19:00～19:50 ローハイ 50 ひろりさ 19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上 20:05～20:35 ボディコンバット30 新納 20:50～21:50 ボディ バランス60 長田 20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 20:00 20:05～20:35 ウェーブ 20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa 20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤 10:10 ストレッチ 10:30～11:00 ロー40 辻 11:15～11:45 筋バランス 調整法 寺田 12:00～12:45 ボディ アタック45 今井 13:00 グリッド 13:15～13:45 ボディ パンプ30 五十嵐 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 パワーヨガ 60 水野谷 15:10～15:50 ロー40 山本(明) 15:30～16:30 アロマヨガ Lisa 16:20～17:05 ボディ パンプ45 五十嵐 16:20～17:20 ヨガ 香川 17:40～18:40 ボディ コンバット60 五十嵐 19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 19:00～19:30 ローハイ 50 ひろりさ 19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上 20:00～21:00 ウェーブ 20:00～21:00 Let's Try ! ! 初級・中級 上級 (別紙参照) 20:00～21:00 エンジョイ スマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています 10:10 ストレッチ 10:30～11:00 ウォーキング アクア30 田井村 11:20～12:00 ディープ アクア40 田井村 12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名 13:00 お腹 13:15～14:15 ボディ バランス60 長田 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原 15:00 ストレッチボール 15:40～16:40 Hula 初級 MaSumi 16:40～17:40 Hula 中級 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 19 20 21 22 | 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:20～10:50 アイチ 阿部 11:00～11:20 かなづちさん 阿部 11:15～12:05 ロー50 廣瀬 11:50～12:30 ダンベル アクア40 阿部 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) 13:25～14:25 ボディパンプ60 健美操 佐藤 14:10～15:35 ボディアタック45 今井 15:20～16:20 骨盤yoga 香川 16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ 19:10～20:10 骨盤yoga 香川 20:25～20:55 ボディパンプ30 五十嵐 21:15～21:45 ボディコンバット30 五十嵐 21 10:10 第3スタジオにて実施 ウェーブストレッチ 10:20～10:50 アクア30 阿部 10:30～11:00 はじめ エアロ コンバット30 10:30～11:30 アイチ 阿部 10:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボー60) 11:10～12:00 ファイティング アクア50 11:45～12:30 ピラティス 50 MAIKO 12:25～13:15 パワーヨガ 50 水野谷 13:00 グリッド 13:25～14:25 ボディアタック60 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 ZUMBA45 14:30～15:10 アクア40 深山 15:15～16:05 ラテン50 黒川 16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ 19:00～19:30 ボディパンプ45 五十嵐 19:10～19:40 はじめて エアロ 池田 20:00～20:45 ステップ 50 アロマヨガ Lisa 21:00～21:30 楽し ビーチボールバー 松田 10:10 第3スタジオにて実施 ストレッチ 10:20～10:50 ホール体操 10:30～11:30 ボディ バランス60 11:15～11:45 筋バランス 調整法 寺田 11:55～12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田 12:30～12:50 お尻シェイプ 今井 13:00 グリッド 13:25～13:45 ボディ パンプ30 五十嵐 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 パワーヨガ 60 水野谷 15:10～15:50 ロー40 山本(明) 15:30～16:30 アロマヨガ Lisa 16:20～17:05 ボディ パンプ45 五十嵐 16:20～17:20 ヨガ 香川 17:40～18:40 ボディ コンバット60 五十嵐 19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 19:00～19:30 ローハイ 50 ひろりさ 19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上 20:00～21:00 ウェーブ 20:00～21:00 Let's Try ! ! 初級・中級 上級 (別紙参照) 20:00～21:00 エンジョイ スマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています 10:10 ストレッチ 10:30～11:00 ウォーキング アクア30 田井村 11:20～12:00 ディープ アクア40 田井村 12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名 13:00 お腹 13:15～14:15 ボディ バランス60 長田 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原 15:00 ストレッチボール 15:40～16:40 Hula 初級 MaSumi 16:40～17:40 Hula 中級 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:10 第3スタジオにて実施 ボル体操 10:20～10:50 アイチ 阿部 11:00～11:20 かなづちさん 阿部 11:15～12:05 ロー50 廣瀬 11:50～12:30 ダンベル アクア40 阿部 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) 13:25～14:25 ボディパンプ60 健美操 佐藤 14:10～15:35 ボディアタック45 今井 15:20～16:20 骨盤yoga 香川 16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ 19:10～20:10 骨盤yoga 香川 20:25～20:55 ボディパンプ30 五十嵐 21:15～21:45 ボディコンバット30 五十嵐 21 10:10 第3スタジオにて実施 ウェーブストレッチ 10:20～10:50 アクア30 阿部 10:30～11:00 はじめ エアロ コンバット30 10:30～11:30 アイチ 阿部 10:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボー60) 11:10～12:00 ファイティング アクア50 11:45～12:30 ピラティス 50 MAIKO 12:25～13:15 パワーヨガ 50 水野谷 13:00 グリッド 13:25～14:25 ボディアタック60 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 ZUMBA45 14:30～15:10 アクア40 深山 15:15～16:05 ラテン50 黒川 16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ 19:00～19:30 ボディパンプ45 五十嵐 19:10～19:40 はじめて エアロ 池田 20:00～20:45 ステップ 50 アロマヨガ Lisa 21:00～21:30 楽し ビーチボールバー 松田 10:10 第3スタジオにて実施 ストレッチ 10:20～10:50 ホール体操 10:30～11:30 ボディ バランス60 11:15～11:45 筋バランス 調整法 寺田 11:55～12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田 12:30～12:50 お尻シェイプ 今井 13:00 グリッド 13:25～13:45 ボディ パンプ30 五十嵐 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 パワーヨガ 60 水野谷 15:10～15:50 ロー40 山本(明) 15:30～16:30 アロマヨガ Lisa 16:20～17:05 ボディ パンプ45 五十嵐 16:20～17:20 ヨガ 香川 17:40～18:40 ボディ コンバット60 五十嵐 19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 19:00～19:30 ローハイ 50 ひろりさ 19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上 20:00～21:00 ウェーブ 20:00～21:00 Let's Try ! ! 初級・中級 上級 (別紙参照) 20:00～21:00 エンジョイ スマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています 10:10 ストレッチ 10:30～11:00 ウォーキング アクア30 田井村 11:20～12:00 ディープ アクア40 田井村 12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名 13:00 お腹 13:15～14:15 ボディ バランス60 長田 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原 15:00 ストレッチボール 15:40～16:40 Hula 初級 MaSumi 16:40～17:40 Hula 中級 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:10 第3スタジオにて実施 ウェーブストレッチ 10:20～10:50 アクア30 阿部 10:30～11:00 はじめ エアロ コンバット30 10:30～11:30 アイチ 阿部 10:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボー60) 11:10～12:00 ファイティング アクア50 11:45～12:30 ピラティス 50 MAIKO 12:25～13:15 パワーヨガ 50 水野谷 13:00 グリッド 13:25～14:25 ボディアタック60 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 ZUMBA45 14:30～15:10 アクア40 深山 15:15～16:05 ラテン50 黒川 16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ 19:00～19:30 ボディパンプ45 五十嵐 19:10～19:40 はじめて エアロ 池田 20:00～20:45 ステップ 50 アロマヨガ Lisa 21:00～21:30 楽し ビーチボールバー 松田 10:10 第3スタジオにて実施 ストレッチ 10:20～10:50 ホール体操 10:30～11:30 ボディ バランス60 11:15～11:45 筋バランス 調整法 寺田 11:55～12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田 12:30～12:50 お尻シェイプ 今井 13:00 グリッド 13:25～13:45 ボディ パンプ30 五十嵐 14:00～14:20 お腹シェイプ 横島 14:15～15:00 パワーヨガ 60 水野谷 15:10～15:50 ロー40 山本(明) 15:30～16:30 アロマヨガ Lisa 16:20～17:05 ボディ パンプ45 五十 | | | | | | | | | | | | | | | |