

2018年11月～12月 フィットネススケジュール

2018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	10:30～11:30 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 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 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 コーデイ 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		11:20～12:00 ディープ アクア40 田井村		
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 お腹シェイプ 河野	13:00 お腹	13:00～13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00 グリッド	13:00～13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	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	12:25～13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	13:15～14:15 ボディ バランス60 長田	12:25～13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	12:15～12:45 面かぶり クロール 柳田	13:00 お腹	13:00～13:30 楽しく ビーチボールバレー 河野	
13	13:40～14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス 60 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 うでシェイプ 成毛	14:05～15:05 パワーヨガ 60 水野谷	12:00～13:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から 6～8コース 使用しています		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	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	13:40～14:40 【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		13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	
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	14:15～15:00 ZUMBA45 黒川	14:15～15:00 パワーヨガ 60 水野谷		15:10～15:50 ロー40 山本(明)		14:30～15:10 グローブ アクア40 黒田	15:00～16:00 ストリート ダンス 橋本		15:15～15:45 ユーバウンド30 今井	15:40～16:40 ロー60 池田		15:00 ストレッチボール	15:40～16:40 ロー60 池田	15:40～16:25 Hula 初級 MaSumi		15:00 ストレッチボール	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		15:30～16:30 バランス コーデイ ネーション50 関根		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	16:20～17:05 ボディ パンプ45 五十嵐	15:40～16:40 ロー60 池田	16:00 ストレッチボール	16:20～17:20 ヨガ 香川	15:40～16:40 ロー60 池田	16:40～17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00～16:40 アクア40 柳田	16:40～17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00～16:40 アクア40 柳田	16:00～16:40 アクア40 柳田	16:00～16:40 アクア40 柳田	16:00～16:40 アクア40 柳田	
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 アタック30 中村	19:10～19:40 ボディ アタック30 中村		19:00～19:50 ローハイ 50 ひろりさ		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	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	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	19:10～20:10 骨盤yoga 香川	19:00～19:40 フィットネス タイチ 神原		19:10～19:50 アクア40 柳田	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	19:20～19:50 筋バランス 調整法 寺田		20:05～20:35 ボディ コンバット30 新納		20:05～20:35 ボディ コンバット30 新納	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	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)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)
18	20:25～20:55 ボディ パンプ30 五十嵐	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	21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:05～20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00 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 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 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 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 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 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 五十嵐			21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納	21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田		21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:50～21:50 ボディ バランス60 長田	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤
20																									
21																									
22																									

スイミングスケジュール

<10月クラス>
9月29日(土)～10月25日(木)
<11月クラス>
10月27日(土)～11月22日(木)

代行、特別プログラムは、
こちらから、ご確認ください



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。