

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		11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村		11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	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		12:25~13:15 パワーヨガ 50 水野谷	12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール 藤谷	13:00 お腹	12:30~12:50 お腹シェイプ 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			12:55~13:55 ボディ アタック60 中村		13:00~13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	13:00 お腹	12:55~13:55 ボディ アタック60 中村	13:00~13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	
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	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	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)	14:20~15:05 ボディ コンバット45 五十嵐		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	13:50~14:30 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	13:15~14:15 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	13:00~13:30 楽しく ビーチボールパレー 河野	13:45~14:15 楽しく ビーチボールパレー 河野	
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	15:15~16:05 ラテン50 黒川		15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 バランス コーデイ ネーション60 関根		15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:00 ストレッチボール	15:15~15:45 ユーバウンド30 今井	15:40~16:40 ロー60 池田	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	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:00 ストレッチボール	16:00~16:40 アクア40 柳田
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		16:20~17:05 ボディ パンプ45 五十嵐	16:00 ストレッチボール	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00 ストレッチボール	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:40 アクア40 柳田	16:00 ストレッチボール	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	19:00~19:30 ユーバウンド30 中村		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	17:00~18:00 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	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi		19:00~19:50 ファイティング アクア40 川上	
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 グリッド	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	20:05~20:55 CXWORX 中村	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)	20:05~20:35 ボディ コンバット30 新納	20:00 グリッド	20:05~20:55 ボディ コンバット30 新納	20:00 ウエーブ	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 ウエーブ Let's Try!! 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)	20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 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)	20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 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	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	20:00 ウエーブ	21:00~21:30 楽しく ビーチボールパレー 松田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	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	
19	21:15~21:45 ボディ コンバット30 五十嵐																							
20																								
21																								
22																								

変更

※長めのタオルをご持参下さい

実施日  
10月  
第2日曜日  
第4日曜日  
11月  
第2日曜日  
第4日曜日  
12月  
第1日曜日  
第3日曜日  
第4日曜日

**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。