

2018年12月 フィットネススケジュール

2018年12月～2019年 1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 黒川	11:15~12:05 バランス コーディネート ネーション50 黒川	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:50~12:40 ピラティス 50 MAIKO	11:45~12:30 フラダンス ピギナーズクラス 藤谷	11:10~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:55~12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	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	11:50~12:50 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	11:40~12:10 入門太極拳 神原	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	11:40~12:10 入門太極拳 神原	
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)	13:25~14:25 ボディ パンプ60 佐藤 & 光	13:00 グリッド	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	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)	13:00~13:45 ボディ パンプ45 五十嵐 & 北澤	13:00 グリッド	13:00~13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	13:00 お腹	13:00~13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	13:00 お腹	13:00~13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	13:00 お腹	13:00~13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	
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	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:30~14:30 ボディ パンプ60 佐藤 & 光	14:00~14:20 うでシェイプ 成毛	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	13:45~14:15 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	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	13:45~14:45 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	13:45~14:45 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	13:45~14:45 ボディ アタック60 今井	
14	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川	14:00~15:00 ピラティス 60 楠本	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	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	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	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 バランス コーディネート ネーション60 関根	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	15:15~15:45 ユーバウンド30 今井	15:40~16:40 ロー60 池田	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	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:15~15:45 ユーバウンド30 今井	
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチホール ジムスタッフ	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチホール ジムスタッフ	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	16:15~16:45 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 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 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 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 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 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 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 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	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 アクア40 柳田	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	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村
17	20:25~20:55 ボディ パンプ30 五十嵐	20:00~20:50 カンフー 神原	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:55~20:45 ステップ 50 池田	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村
18	21:15~21:45 ボディ コンバット30 五十嵐	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	21:00~21:30 楽しく ビーチボールパレー 松田
19	20:00~20:50 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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村
20	20:25~20:55 ボディ パンプ30 五十嵐	20:00~20:50 カンフー 神原	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村
21	21:15~21:45 ボディ コンバット30 五十嵐	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	21:00~21:30 楽しく ビーチボールパレー 松田
22	20:00~20:50 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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00~20:30 CXWORX 中村

変更

変更

変更

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
＜12月クラス＞
11月24日(土)～12月20日(木)
＜1月クラス＞
1月 5日(土)～ 1月31日(木)



代行、特別プログラムは、
こちらから、ご確認ください

変更は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。新規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