

2019年3月 フィットネススケジュール

2019年2月～3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	第3スタジオにて実施 10:30～11:30 陰ヨガ 渡部	10:30～11:00 ユーバウンド30 中村	10:10 ボール体操	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	10:30～11:10 ロー40 辻	10:30～11:00 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 ウェーブストレッチ	10:30～11:30 第3スタジオにて実施	10:30～11:20 健康体操 神原								
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		11:20～12:00 アクア ロジック40 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)	11:45～12:30 フラダンス ビギナーズクラス 藤谷	11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部		11:10～12:00 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		11:40～12:10 初級太極 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	12:15～12:35 かなづちさん 阿部	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	12:30～12:50 うでシェイプ 河野	13:00 お腹	12:30～12:50 うでシェイプ 河野	12:00～12:45 ボディ アタック45 今井	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	12:15～12:45 水中 ウォーキング 成毛	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	12:50～13:40 ボディ パンプ60 佐藤	12:25～13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	12:15～12:45 初めて パタフライキック 北澤									
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 光		13:30～14:30 健美操 木原	13:10～13:55 ボディ コンバット45 井坂	14:00～14:20 お腹シェイプ 成毛		13:00～14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:00～13:45 ボディ パンプ45 北澤	13:15～14:00 ユーバウンド45 今井	13:00 お腹	13:00～13:40 グローブ アクア40 黒田	13:45～14:45 ボディ アタック60 中村	13:45～14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	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 ビーチボールバレー 河野								
14	14:40～15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20～16:20 陰ヨガ 楠本		14:00～14:20 お腹シェイプ 成毛	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井		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		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 井坂		13:50～14:20 楽しく ビーチボールバレー 河野	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	14:35～15:20 ボディ コンバット45 井坂	15:00 ストレッチボール		15:00 ストレッチボール								
15	16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ			14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	15:50～16:50 JAZZダンス ユーバウンド30 海東		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 ネーション60 関根		15:10～15:50 ロー40 山本(明)	15:30～16:30 バランス コーデ 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	16:00 ウェーブストレッチ	15:40～16:40 ロー60 池田	15:40～16:25 Hula 初級 MaSumi	16:00～16:40 アクア40 柳田	15:00 ストレッチボール		16:00～16:40 アクア40 柳田								
16				16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00～16:30 ユーバウンド30 今井		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 ユーバウンド30 今井		16:00～16:30 ユーバウンド30 今井	16:00～16:30 ユーバウンド30 今井	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:00 ウェーブストレッチ	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	15:00 ストレッチボール		16:00～16:40 アクア40 柳田								
17				16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00～16:30 ユーバウンド30 今井		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 ユーバウンド30 今井		16:00～16:30 ユーバウンド30 今井	16:00～16:30 ユーバウンド30 今井	17:40～18:25 ボディ コンバット45 新納		16:00 ウェーブストレッチ	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		16:00～16:40 アクア40 柳田								
18				16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00～16:30 ユーバウンド30 今井		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 ユーバウンド30 今井		16:00～16:30 ユーバウンド30 今井	16:00～16:30 ユーバウンド30 今井	18:45～19:15 CXWORX 中村		16:00 ウェーブストレッチ	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		16:00～16:40 アクア40 柳田								
19	19:10～19:40 ボディ アタック30 中村	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 桜井		19:00～19:30 はじめて エアロ 池田	19:15～19:45 ボディ コンバット30 今井	19:20～19:50 筋バランス 調整法 寺田		19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～19:30 ユーバウンド30 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)	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)	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)
20	20:00～20:30 ボディ パンプ30 光	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)	19:55～20:45 ステップ 50 池田	20:00 ウェーブ	20:00～20:50 アクア ロジック50 阿部	20:05～20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:15～21:00 ユーバウンド 45 今井	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 井坂	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 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	
21	21:00～21:30 ボディ コンバット30 今井			21:00～22:00 ボディ コンバット60 新納	21:00～22:00 ボディ コンバット60 新納		21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	21:15～21:45 CXWORX 中村				20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	
22				21:00～22:00 ボディ コンバット60 新納	21:00～22:00 ボディ コンバット60 新納		21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	21:15～21:45 CXWORX 中村				20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	

スイミングスケジュール

< 2月クラス >
2月 2日(土)～ 2月28日(木)
< 3月クラス >
3月 2日(土)～ 3月28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、アクアロジック:30名