

2019年1月～2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	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	10:30~11:00 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)	10:30~11:30 アルファ ピクス 今井	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 ストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	
11	11:30~12:30 ストリート ダンス入門 海東	11:50~12:40 ロー50 海老原	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11:15~12:05 ロー50 黒川	11:15~12:05 バランス コーデイ 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 ビギナーズクラス 藤谷	11:15~11:45 筋バランス 調整法 寺田	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	11:30~12:00 はじめて エアロ 辻	11:20~12:20 クラシック バレエ Lisa	11:30~12:00 はじめて エアロ 辻	11:20~12:00 ディーブ アクア40 田井村	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40~12:10 初級太極拳 神原	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:20~12:00 ディーブ アクア40 田井村	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40~12:10 初級太極拳 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	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	12:30~12:50 うでシェイプ 河野	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	12:15~12:45 水中 ウォーキング 成毛	12:30~12:50 うでシェイプ 河野	13:00~13:45 ボディ パンプ45 北澤	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	13:00 お腹	12:15~12:45 水中 ウォーキング 成毛	13:00 お腹	12:30~12:50 うでシェイプ 河野	13:00~13:40 グローブ アクア40 黒田	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	
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	14:00~14:20 お腹シェイプ 成毛	13:10~13:55 ボディ コンバット45 井坂	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:15~14:00 ユーバウンド45 今井	13:45~14:20 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 中村	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	13:50~14:20 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 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	13:00~14:00 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	13:15~14:15 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	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	
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	14:30~15:10 アクア40 深山	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	15:15~16:05 ラテン50 黒川	14:50~15:35 からだ リセット45 関根	15:15~16:05 ラテン50 黒川	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	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	15:10~15:50 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	15:10~15:50 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	15:10~15:50 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	15:10~15:50 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	15:10~15:50 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	15:10~15:50 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	15:10~15:50 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
16	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	19:10~19:50 アクア40 柳田	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 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	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	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	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	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	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	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	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	20:00~20:30 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 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	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa
18	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
19	20:00~20:30 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 アクア ロジック50 阿部	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	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	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:05~20:35 ボディ コンバット30 井坂	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa
20	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
21	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
22	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 ボディ コンバット30 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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

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

※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
ディーブアクア:30名、アクアロジック:30名