

2019年4月～6月 フィットネススケジュール

2019年4月～5月 スイミングスケジュール【 4月 3日(水)～6月 2日(日) 】

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	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング								
10:10 プール体操				10:10 ウェーブストレッチ				10:10 ストレッチ				10:10 ボール体操				10:10 ストレッチ				10:10 ストレッチ															
10:30～11:30 陰ヨガ 渡部				10:30～11:00 はじめてエアロ 黒川				10:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボ-60) MAIKO				10:30～11:30 ボディバランス60 長井				10:30～11:10 ロー40 辻				10:30～11:00 おはようヨガ Lisa				10:30～11:30 ZUMBA60 辻				10:30～11:20 健康体操 神原							
11:30～12:30 ストリートダンス入門 海東				11:15～12:05 バランスユーティ ロー50 黒川				11:15～12:05 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) MAIKO				11:15～11:45 筋バランス調整法 寺田				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											
12:45～13:30 J POPダンス 海東				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 シバム				12:30～12:50 下半身シェイプ 河野				12:35～13:25 ダンスエアロ50 椎名				12:25～13:25 ボディパンク60 佐藤				12:15～12:45 初めて平泳ぎキック 北澤											
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) 黒川				13:00～13:45 シンバム				13:00～13:45 ボディパンク45 北澤				13:00 お腹				13:00 お腹				13:00 お腹											
13:40～14:20 やさしいエアロ 山本(明)				13:30～14:30 ボディパンク60 光				13:50～14:20 お楽しみウォーキング 成毛				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				13:50～14:20 楽しくビーチボールパレー 河野				13:45～14:45 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											
14:40～15:40 サーキットロー 山本(明)				14:50～15:35 ボディアタック45 今井				14:15～15:00 パワーヨガ60 水野谷				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				13:50～14:30 新納				14:35～15:20 ボディコンバット45 井坂				15:00							
16:00～16:30 ストレッチ&ストレッチボール ジムスタッフ				15:50～16:50 JAZZダンス 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 バランスユーティ ネーション60 関根				15:00～16:00 ストリートダンス 橋本				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			
17:40～18:25 ボディコンバット45 新納				18:50～19:35 ボディパンク45 桜井				19:15～19:45 ボディコンバット30 今井				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				16:20～17:20 ヨガ 香川				17:00～18:00 ステップ60 池田				16:40～17:40 Hula 中級 MaSumi				17:40～18:25 ボディコンバット45 新納			
19:10～19:40 フィットネスタイチ 塚本				19:10～19:50 アクア40 柳田				19:20～19:50 筋バランス調整法 寺田				19:00～19:30 ユーバウンド30 中村				18:45～19:15 CXWORX				19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 黒川				18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi				17:40～18:25 ボディコンバット45 新納							
20:00～20:30 ボディパンク30 光				19:55～20:45 ステップ50 アロマヨガ 池田				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) 井坂				20:00～21:00 クラシックバレエ Lisa				20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)				20:00～21:00 エンジョイスイマーズ 浅場から2～6コース 使用しています				19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)							
21:00～21:45 シンバム 塚本				21:05～22:05 ボディコンバット60 井坂				21:15～21:45 楽しくビーチボールパレー 黒田				20:55～21:55 ボディパンク60 佐藤				20:55～21:55 ボディパンク60 佐藤				20:55～21:55 ボディパンク60 佐藤				20:55～21:55 ボディパンク60 佐藤				20:55～21:55 ボディパンク60 佐藤							

成人有料スイミングスケジュール

< 4月クラス >  
4月 3日(水)～ 4月27日(土)  
< 5月クラス >  
5月 7日(火)～ 6月 1日(土)

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。

※ボディパンク: 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

エアロ・アクア(初級～初中級)	エアロ・アクア(中級～中上級)	エアロ(上級)	格闘技系	ダンス系	筋コンディショニング系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	水中ウォーキング	泳法クラス	有料レッスン	

※都合により、レッスンが変更・休講になる場合もございます。なお、祝日はプログラムが変更となります。予めご了承ください。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout