

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 第3スタジオにて実施				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 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		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:00 はじめて エアロ 黒川	10:30～11:00 ボディ コンバット30 今井		10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボ-60) アルファ ピクス MAIKO	10:30～11:30 アルファ ピクス 長井		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	10:30～11:00 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																
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 バランス ユーティ ネーション50 黒川	11:15～12:05 ロー50 廣瀬	変更	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	11:55～12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	変更	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	11:20～12:20 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	11:50～12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原	変更															
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 パレトン 黒川	12:25～13:15 パワーヨガ 50 水野谷	13:00 グリッド	12:15～12:45 ターニに挑戦 眞家	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	13:00 お腹	12:30～12:50 下半身シェイプ 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	12:30～12:50 お原シェイプ 成毛	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	12:25～13:25 ボディ パンプ60 佐藤	12:25～13:25 武術太極拳 北澤	13:00 お腹	13:00～13:30 楽しく ビーチボールパレー 河野													
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	13:50～14:20 お楽しみ ウォーキング 成毛	13:50～14:20 お楽しみ ウォーキング 成毛	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	14:15～15:00 ZUMBA45 黒川	14:30～15:10 アクア40 深山	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 ビーチボールパレー 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	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	14:35～15:20 ボディ コンバット45 井坂	15:00 ストレッチ	13:00～13:30 楽しく ビーチボールパレー 河野													
14:40～15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20～16:20 陰ヨガ 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	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 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	15:15～15:45 ユーバウンド30 今井	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	15:40～16:40 ロー60 池田	15:40～16:25 Hula 初級 MaSumi	16:00～16:40 アクア40 柳田															
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	16:00～16:30 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ	変更		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 ボディ コンバット45 今井	16:30～17:15 ボディ パンプ45 桜井	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:30～17:15 ボディ パンプ45 桜井	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:00 ストレッチ	16:20～17:20 ヨガ 香川	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	17:40～18:25 ボディ コンバット45 新納	18:45～19:15 CXWORX 中村	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	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 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～8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)	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	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 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～8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)
19:10～19:40 フィットネス タイチ 塚本	19:00～19:40 フィットネス タイチ 神原	20:00 グリッド	19:10～19:50 アクア40 柳田	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	19:15～19:45 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	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 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 2～8コース 使用しています	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 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～8コース 使用しています	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 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～8コース 使用しています	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 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 2～8コース 使用しています	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 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～8コース 使用しています	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 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～8コース 使用しています	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)			
21:00～21:45 シバム 塚本	21:00～21:45 シバム 塚本		21:05～22:05 ボディ コンバット60 井坂	21:05～22:05 ボディ コンバット60 井坂	変更	21:15～21:45 楽しく ビーチボールパレー 黒田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールパレー 黒田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールパレー 黒田	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	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	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			

※都合により、レッスンは変更・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

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