

2019年 ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT ゴールデンウィークフィットネススケジュール 【4/29(月)、5/3(金)、5/4(土)、5/5(日)、5/6(月)】

4月29日(月) 昭和の日			4月30日、5月1日、5月2日			5月3日(金) 憲法記念日			5月4日(土) みどりの日			5月5日(日) こどもの日			5月6日(月) 振替休日			
1スタジオ	2スタジオ	トレジム	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	
		10:10~10:25 ボール体操						10:10~10:25 ウェーブストレッチ			10:10~10:25 ストレッチ			10:10~10:25 ウェーブストレッチ			10:10~10:25 ボール体操	
10:30~11:30 ヨガ 藤井	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村		10:30~11:30 ローハイ60 ひろりさ	10:30~11:30 ダンスストレッチ 藤井	第3スタジオにて実施	10:30~11:10 ロー40 辻	10:30~11:30 リンパストレッチ 梨風		10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:30 ダンスストレッチ 藤井		10:30~11:30 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 椎名						
11:50~12:40 ロー50 海老原	11:40~12:25 シバム 塚本		11:50~12:30 やさしいステップ ひろりさ		いつもより長めのハイインパクトを楽しみましょう!	11:30~12:00 はじめてエアロ 辻			11:50~12:50 ボディパンプ60 佐藤			11:50~12:40 ロー50 海老原	11:50~12:40 ZUMBA50 椎名					
12:55~13:25 CXWORX 中村		13:00~13:15 お腹	13:00~13:45 シバム 塚本	13:00~14:00 骨盤yoga60 香川		12:35~13:25 ダンスエアロ50 椎名		13:00~13:15 お腹	13:15~14:15 ボディバランス60 長田			12:55~13:25 CXWORX 中村		13:00~13:15 お腹			13:00~13:15 お腹	
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		14:30~15:30 レズミルズイベント ボディパンプ60 香川	14:20~15:20 ピラティス60 香川		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		14:35~15:20 ボディコンバット45 井坂			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		14:40~15:40 サーキットロー 山本(明)	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本		15:00~15:15 ストレッチポール
14:40~15:40 サーキットロー 山本(明)	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本		LM 浅川 & 桜井 & 光			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 中村	15:00~15:15 ストレッチポール	15:40~16:30 ロー50 池田	15:40~16:25 Hula初級 MaSumi		14:40~15:40 サーキットロー 山本(明)	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本	15:00~15:15 ストレッチポール	16:00~16:30 ボディアタック30 塚本	16:00~17:00 ストレッチ		15:00~15:15 ストレッチポール
16:00~16:30 ボディアタック30 塚本	16:00~16:30 ストレッチ 楠本		レズミルズイベント ボディコンバット60 香川			16:30~17:15 ボディパンプ45 桜井	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:00~16:15 ストレッチポール	16:50~18:00 ステップ70 池田	16:40~17:40 Hula中級 MaSumi		16:00~17:00 ボディアタック60 中村	16:00~17:00 ストレッチ		16:00~17:00 ストレッチ		16:00~16:15 グリッド	
17:00~17:30 ボディパンプ30 光			LM 谷 & 井坂 & 今井			17:45~18:30 ボディコンバット45 新納			ステップ70 池田			17:30~18:30 ボディパンプ60 光						
18:00~18:45 シバム 塚本			レズミルズイベント CXWORX & テクニック30 LM 谷 & 中村															

通常スケジュール

予約制

予約制

予約制

★レズミルズイベント★
レズミルズジャパンの浅川トレーナー、谷トレーナー、JACインストラクターと一緒にレッスンをを行います。
全クラス、有料・事前の予約制レッスンです。詳しくは館内ポスター、スタッフまでお問合せ下さい。
※LM: LesMILLS

長めのタオルをご持参下さい

ステップ台を2台使用して行います。

※ は、整理券が必要になります。トレーニングジムにて30分前より配布致します。

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※ は、参加が初めての方、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。

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)	ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系
-----------------	-----------------	---------	----------	-----------	------