

2019年6月 フィットネススケジュール

2019年6月～7月 スイミングスケジュール【 6月 3日(月)～ 7月28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
	第3スタジオにて実施				第3スタジオにて実施				第3スタジオにて実施				第3スタジオにて実施				第3スタジオにて実施				第3スタジオにて実施			
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 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	10:30～11:00 ボディ コンバット30 今井	10:10 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	10:10 ボール体操	10:20～10:50 アイチ 阿部	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	10:20～10:50 アイチ 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 アイチ 阿部
11	11:30～12:30 ストリート ダンス入門 海東	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		11:00～12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 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		11:10～12:00 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		11:00～12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) 阿部	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	11:50～12:50 初級太極拳 神原		11:40～12:10 初級太極拳 神原		
12	12:45～13:25 CXWORX 中村	12:45～13:30 J POPダンス 海東	13:00 お腹	12:15～12:35 かなづさん 阿部	12:20～13:10 バレトン 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 よーい、ドン！ 真家	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール シバム	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール 藤谷	13:00 お腹	12:10～12:30 ヌードル体操 河野	12:30～12:50 下半身シェイプ 成毛	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	12:30～12:50 下半身シェイプ 成毛	13:05～13:45 グループ アクア40 黒田	13:00 お腹	12:30～12:50 下半身シェイプ 成毛	13:05～13:45 グループ アクア40 黒田	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 お腹	12:15～12:45 初めて バタフライキック 工藤
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		13:30～14:30 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	13:30～14:30 ボディ パンプ60 光	14:15～15:00 ZUMBA45 黒川	14:05～15:05 パワーヨガ 60 水野谷		13:50～14:20 お楽しみ ウォーキング 成毛	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	13:45～14:45 ボディ アタック60 中村	13:55～14:25 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	13:50～14:30 サーキット アクア40 新納	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 お腹	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		14:50～15:35 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	14:50～15:35 からだ リセット45 関根	15:15～16:05 ラテン50 黒川	15:15～16:05 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	15:00～16:00 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	15:00～16:00 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	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 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		16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ 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	16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ		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 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:30～17:15 ボディ パンプ45 光
16																								
17																								
18																								
19	19:10～19:40 ボディ アタック30 塚本	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	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	19:00～19:50 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 アクア40 富田	19:00～19:30 ユーバウンド30 中村	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 アクア40 富田	19:00～19:30 ユーバウンド30 中村	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	19:00～19:50 ローハイ 50 ひろりさ	19:00～19:30 ユーバウンド30 中村	19:00～19:50 ローハイ 50 ひろりさ	19:00～19:30 ユーバウンド30 中村	19:00～19:50 ローハイ 50 ひろりさ
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) 池田	19:55～20:45 ステップ 50 Lisa	20:00～21:00 アロマヨガ Lisa	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) 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) 井坂	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 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) 井坂	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 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) 井坂	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 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) 井坂
21	21:00～21:45 シバム 塚本			21:05～22:05 ボディ コンバット60 井坂			21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:05～22:05 ボディ コンバット60 井坂			21:15～21:45 CXWORX 中村		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤											
22																								

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。

はレッスン参加が初めて、または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。

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

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

成人有料スイミングスケジュール

< 6月クラス >
6月 3日(月)～ 6月29日(土)
< 7月クラス >
7月 1日(月)～ 7月27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