

2019年7月～9月 フィットネススケジュール

2019年7月 スイミングスケジュール【 7月 1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	
10:10 第3スタジオにて実施				10:10 第3スタジオにて実施				10:10 第3スタジオにて実施				10:10 第3スタジオにて実施				10:10 第3スタジオにて実施				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 ポディ コンバット30 今井	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 アクア ロジック40 阿部	11:15～12:05 バランス コーディネーション50 黒川	11:30～11:30 Tae Bo® 注1 (タイボ®60) MAIKO	10:30～11:30 アルファ ピクス 長井	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	10:30～11:30 ボディ バランス60 長田	11:00～11:30 筋バランス 調整法 寺田	11:00～12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	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	10:30～11:30 ZUMBA60 辻	10:30～11:20 健康体操 神原	11:50～12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原	
11:50～12:40 ロー50 海老原	11:30～12:30 ストリート ダンス入門 海東	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	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	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	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	11:50～12:40 ボディ アタック60 寺田	11:45～12:45 身体調整 ストレッチ50 今井	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	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	12:25～13:25 初めて バクフライキック 工藤	13:00 楽しく ビーチボールバレー 河野	13:00 楽しく ビーチボールバレー 河野	
12:55～13:25 CXWORX 中村	12:45～13:30 J POPダンス 海東	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 ポディ パンプ60 佐藤	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	14:15～15:00 ZUMBA45 黒川	14:05～15:05 パワーヨガ 60 水野谷	13:00～13:45 シバム 塚本	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 浅場から6コース 目～6コース目を 使用しています	13:00～14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:00～13:45 ポディ パンプ45 光	13:15～13:45 ユーバンド30 今井	13:05～13:45 グローブ 黒田	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	13:50～14:30 サーキット アクア40 新納	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	13:15～14:15 神原	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 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	14:30～15:10 アクア40 阿部	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 バランス コーディネーション50 黒川	15:15～16:05 バランス コーディネーション50 黒川	14:15～15:00 ZUMBA45 黒川	14:05～15:05 パワーヨガ 60 水野谷	15:10～15:50 ロー40 山本(明)	15:30～16:30 バランス コーディネーション60 関根	14:10～14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:10～14:55 ポディ コンバット45 井坂	13:55～14:25 楽しく ビーチボールバレー 河野	15:00～16:00 ストリート ダンス 橋本	15:00～15:45 ユーバンド45 今井	15:00～16:00 ボディ コンバット45 井坂	15:40～16:40 ロー60 池田	15:40～16:40 Hula 初級 MaSumi	14:35～15:20 ポディ コンバット45 井坂	15:30 新納	15:40～16:40 ロー60 池田	15:40～16:25 Hula 初級 MaSumi	
16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	15:20～16:20 陰ヨガ 楠本	15:50～16:50 JAZZダンス 海東	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	16:15～16:45 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	15:50～16:50 JAZZダンス 海東	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 グリッドボール ジムスタッフ	16:00～16:30 グリッドボール ジムスタッフ	16:00～16:30 グリッドボール ジムスタッフ	16:00～16:30 グリッドボール ジムスタッフ	16:00～16:30 グリッドボール ジムスタッフ	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:00～16:40 ファイティング アクア40 川上	16:00～16:40 ファイティング アクア40 川上	16:00～16:40 ファイティング アクア40 川上	16:00～16:40 ファイティング アクア40 川上
17:40～18:25 ポディ コンバット45 新納				17:40～18:25 ポディ コンバット45 新納				17:40～18:25 ポディ コンバット45 新納				17:40～18:25 ポディ コンバット45 新納				17:40～18:25 ポディ コンバット45 新納				17:40～18:25 ポディ コンバット45 新納				
18:45 グリッド				18:45 グリッド				18:45 グリッド				18:45 グリッド				18:45 グリッド				18:45 グリッド				
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	19:10～19:50 アクア40 柳田	19:10～19:40 はじめて エアロ 池田	19:15～19:45 ポディ 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	19:00～19:30 ユーバンド30 中村	19:10～19:50 アクア40 富田	19:00～19:30 ユーバンド30 中村	19:00～19:30 ユーバンド30 中村	19:10～19:50 アクア40 富田	19:00～19:30 ユーバンド30 中村	19:10～19:50 アクア40 富田	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)
20:00～20:45 ポディ パンプ45 光	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	20:05～20:35 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	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)
21:10～21:55 シバム 塚本	21:05～22:05 ポディ コンバット60 井坂	21:05～22:05 ポディ コンバット60 井坂	21:05～22:05 ポディ コンバット60 井坂	21:05～22:05 ポディ コンバット60 井坂	21:05～22:05 ポディ コンバット60 井坂	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田	21:15～21:45 楽しく ビーチボールバレー 柳田

※長めのタオルを
ご持参下さい

成人有料スイミングスケジュール

<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



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

※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