

2019年9月 フィットネススケジュール

2019年8月～9月 スイミングスケジュール【 8月 3日(土)～ 9月30日(月) 】

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			
10:30～11:30 陰ヨガ 渡部	10:30～11:00 ユーバウンド30 羽富	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 ウェーブストレッチ	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	11:00～11:30 筋バランス 調整法 寺田	10:10 ボール体操	10:30～11:10 ロー40 辻	10:30～11:00 おはようヨガ Lisa	10:30～11:00 おはようヨガ Lisa	10:10 ストレッチ	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	10:10 ストレッチ	10:20～10:50 ウォーキング アクア30 田井村
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 コーデ 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)	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	11:50～12:40 身体調整 ストレッチ50 寺田	11:45～12:45 ボディ アタック60 今井		11:30～12:00 はじめて エアロ 辻	11:20～12:20 クラシック バレエ Lisa		11:20～12:00 ディーブ 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		11:20～12:00 ディーブ アクア40 田井村	
12:55～13:25 CXWORX 羽富	12:45～13:30 J POPダンス 海東	13:00 ウェーブストレッチ	12:15～12:35 かなづちさん 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〜い、ドン！ 眞家	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール 藤谷	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	12:30～12:50 お腹シェイプ 成毛	13:00～13:45 ボディ パンプ45 光	13:15～13:45 ユーバウンド30 今井	13:00 グリッド	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹		13:05～13:45 グローブ アクア40 黒田	13:15～14:15 ボディ バランス60 長田	13:00～13:30 楽しく 平泳ぎキック 堀内	13:00 お腹	13:05～13:45 グローブ アクア40 黒田	
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 佐藤	13:30～14:30 健美操 木原		13:50～14:20 グローブ 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		12:00～13:00 エンジョイ スィーマーズ 浅場から6コース 目～8コース目 を使用しています	14:10～14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:10～14:55 ボディ コンバット45 羽富		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 塚本	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	14:35～15:20 ボディ コンバット45 井坂	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原		13:50～14:30 サーキット アクア40 新納
14:40～15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20～16:20 陰ヨガ 楠本		14:00～15:00 ピラティス 60 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 バランス コーデ ネーション50 黒川	15:15～16:05 バランス コーデ ネーション50 黒川		15:10～15:50 ロー40 山本(明)	15:30～16:30 バランス コーデ ネーション60 関根	15:00～16:00 ストリート ダンス 橋本	15:00～15:45 ユーバウンド45 今井	15:00 ストレッチボール	15:40～16:40 ロー60 池田	15:40～16:25 Hula 初級 MaSumi	15:30 ストレッチボール	15:40～16:40 ロー60 池田	16:00～16:40 アクア ロジック40 川上	15:30 ストレッチボール	15:40～16:40 ロー60 池田	
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 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	16:15～16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ		16:00～16:30 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:00～16:30 グリッドローラー &グリッドボール 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	16:00 ウェーブストレッチ	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	16:40～17:40 Hula 中級 MaSumi	17:40～18:25 ボディ コンバット45 新納	18:45～19:15 CXWORX 羽富	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)	
19:10～19:40 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	19:10～19:40 CXWORX 羽富	19:10～19:40 はじめて エアロ 池田		19:00～19:30 ボディ コンバット30 今井	19:00～19:30 筋バランス 調整法 寺田	19:00～19:30 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 羽富	19:10～19:50 アクア40 堀内	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 ボディ 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	20:00～20:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00～20:45 身体調整 ストレッチ50 寺田		20:05～20:50 ボディ コンバット45 井坂	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	
21:10～21:55 シバム 塚本		21:00 ストレッチボール	21:05～22:05 ボディ コンバット60 羽富	21:05～22:05 ボディ コンバット60 羽富	21:05～22:05 ボディ コンバット60 羽富		21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 黒田	21:00～22:00 ボディ パンプ60 佐藤	21:00～22:00 ボディ パンプ60 佐藤		21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	21:05～22:05 ボディ バランス60 長田	
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
＜8月クラス＞
8月 3日(土)～ 8月29日(木)
＜9月クラス＞
9月 3日(火)～ 9月30日(月)

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、アルファビクス: 40名、からだリセット: 20名、ユーバウンド: 25名、陰ヨガ: 60名
ディーブアクア: 30名、アクアロジック: 30名