

2019年12月 フィットネススケジュール

2019年12月～ 2020年 1月 スイミングスケジュール【 11月26日(火)～ 1月30日(木) 】

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	10:30~11:30 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 ケープストレッチ	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 ビクス 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	10:10 ホール体操	10:30~11:10 ロー40 辻	10:30~11:00 おはようヨガ Lisa	10:30~11:30 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40 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40 田井村		
11	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	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	11:00~11:30 筋バランス 調整法 寺田		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		11:30~12:10 ディープ アクア40 田井村		11:30~12:10 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		11:30~12:10 ディープ アクア40 田井村		
12	11:50~12:40 ロー50 海老原	12:45~13:30 J POPダンス 海東		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		12:15~12:45 初めて パタフライキック 眞家	12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール 藤谷		12:10~12:30 お腹シェイプ お腹シェイプ 河野・山田(小)		12:30~12:50 うでシェイプ 成毛		12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名			12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名		12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	12:25~13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	12:15~12:45 面かぶり クロール 河野	13:00 お腹	12:15~12:45 面かぶり クロール 河野	
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	13:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)	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 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		13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		13:05~13:45 アクア40 柳田		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 アクア40 堀内		13:50~14:30 アクア40 堀内	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		13:05~13:45 アクア40 柳田	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		14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	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		14:00~13:00 エンジョイ スイマーズ 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)		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		15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本		15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	14:35~15:20 ボディ コンバット45 井坂		15:00 ストレッチボール	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:30 ストレッチボール	
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 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		15:10~15:50 ロー40 山本(明)		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		16:30~17:15 ボディ パンプ45 光		16:30~17:15 ボディ パンプ45 光	16:40~17:40 Hula 初級 MaSumi		16:00 ストレッチボール	16:00~16:40 アクア ロジック40 川上	16:00~16:40 アクア ロジック40 川上	
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 黒田	19:10~19:40 CXWORX 佐藤	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		19:10~19:50 ローハイ 50 ひろりさ		19:10~19:50 グローブ アクア40 堀内		19:00~19:30 ユーバウンド30 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)		19:00~20:00 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	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		20:05~21:05 ボディ バランス60 長田		20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa		20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)		20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)		20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)		20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)		20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)		20:00~21:00 ウエーブ Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	
21	21:10~21:55 シバム 塚本			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 クラス 埜口	21:00~22:00 ボディ パンプ60 佐藤		21:20~22:05 ボディ コンバット45 井坂															
22																										

エアロ・アクア(初級~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  
11月26日(火)~12月23日(月)  
< 1月クラス >  
1月 4日(土)~ 1月30日(木)

代行、特別プログラムは、  
こちらから、ご確認ください⇒



変更 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  
ディープアクア: 30名、アクアロジック: 30名