

短縮営業期間 特別スケジュール 営業時間 (平日)10:00~21:30 (土)10:00~20:30 (日・祝)10:00~19:00 ※スポーツ施設のご利用は、閉館時間の30分前までとなります。

2020年6月 フィットネススケジュール

2020年6月 スイミングスケジュール【6月1日(月) ~ 6月28日(日)】

◆整理券はトレーニングジム・プールカウンターにてレッスン開始30分前より配布いたします。

◆整理券はご本人様だけに配布し、1人1枚とさせていただきます。

	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				10:20~10:50 アイチ 阿部				10:20~10:50 アクア30 阿部																	
11	10:40~11:25 陰ヨガ 渡部	10:45~11:15 ユーバウンド30 今井		11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	10:40~11:10 はじめて エアロ 黒川	10:40~11:10 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)	10:40~11:25 Tae Bo® 注1 (タイボ-) MAIKO	10:40~11:25 アルファ ピクス 長井		11:10~11:50 ファイティング アクア40 阿部	10:45~11:30 ポディ バランス45 大藤				11:00~11:30 筋バランス 調整法 寺田			10:40~11:20 ロー40 辻	10:30~11:10 ウォーキング アクア40 田井村	10:40~11:25 ポディ ジャム45 塚本	10:40~11:25 健康体操 神原		
12	12:00~12:45 ロー50 海老原			12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12:30~13:15 バレトン 黒川	12:25~13:10 パワーヨガ 水野谷		11:45~12:30 ピラティス MAIKO	11:45~12:30 フラダンス ピギナズ クラス 藤谷			11:50~12:35 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45~12:30 ポディ アタック45 今井				12:15~12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛			12:35~13:20 ダンスエアロ 椎名	12:00~12:45 ポディ パンプ45 佐藤	12:25~13:10 初級太極拳 神原	12:25~13:10 武術太極拳 神原		
13	13:00~13:30 ポディパンプ30 井坂	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)	13:30~14:20 ポディ パンプ45 佐藤	13:30~14:15 健美操 木原		13:00~13:45 ポディ ジャム45 塚本	12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷			13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:00~13:30 ユーバウンド30 今井				13:05~13:45 アクア40 柳田			13:45~14:30 ポディ アタック45 塚本	13:40~14:25 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	13:15~14:00 ポディ 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	13:00~13:30 楽しくピーチ ボール/ルークラス 河野	
14	13:50~14:30 やさしいエアロ 山本(明)	14:00~14:45 ピラティス 楠本		14:50~15:35 ポディ アタック45 今井			14:10~14:50 アクア40 深山	14:15~15:00 ラテン45 黒川	14:15~15:00 パワーヨガ 水野谷			14:15~15:00 アクア40 阿部	15:10~15:50 ロー40 山本(明)				13:55~14:25 楽しくピーチ ボール/ルークラス 河野			15:00~15:45 ストリート ダンス 橋本	13:50~14:30 ファイティング アクア40 川上	14:30~15:00 CXWORX 佐藤	14:30~14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原		
15	15:05~15:50 陰ヨガ 楠本							15:20~16:05 バランス コーデ ネーション 黒川					15:30~16:15 バランス コーデ ネーション 関根				15:00~15:45 ユーバウンド 45 大藤			16:20~17:05 ポディ パンプ45 光	16:20~17:05 ヨガ 香川	16:30~17:30 【有料】 Hula 上級 カルチャー スクール MaSumi	16:00~16:40 アクア ロジック40 川上		
16	<p>新型コロナウイルス感染予防対策として、長時間の密な状態を避ける為、時間・インストラクター・レッスンが変更となっているクラスが多数ございます。また、クラスによって定員ががございます。(スタジオレッスンは全て定員制)ご確認の上、ご参加ください。</p>																								
17	<p>【フィットネス】 第1スタジオ:定員20名、 第2スタジオ:定員15名 ※クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度・難易度は、クラスの名称通りとなります。 【スイミング】 アクアロジック・ディープアクア:定員30名 ウォーキングクラス:定員12名</p>																								
18	<p>成人有料スイミングスケジュール 6月1日(月)~ 6月28日(日) 代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください</p>																								
19	19:00~19:45 ポディ バランス45 大藤	19:00~19:40 フィットネス タイチー 神原		19:45~20:15 初めて パタフライキック 黒田	19:55~20:40 ステップ 50 池田	20:00~20:45 アロマヨガ Lisa		19:00~19:30 ポディ コンバット30 今井	19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田			19:00~19:45 ローハイ ひろりさ	19:00~19:30 ユーバウンド30 大藤				19:00~19:50 グループ 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)					
20	20:05~20:35 シバム30 塚本	20:00~20:45 カンフー 神原					19:50~20:30 アクア ロジック40 阿部	20:00~20:45 身体調整 ストレッチ 寺田	20:00~20:45 ユーバウンド 45 今井			20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:05~20:35 ポディパンプ30 光	20:00~20:45 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)								

※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

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。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。