

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。

◆整理券はご本人様のみに配布し、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	
	10:40～11:25 陰ヨガ 渡部	10:45～11:15 ユーバウンド30 今井			10:40～11:10 はじめて エアロ 黒川	10:40～11:10 ボディ コンバット30 今井		10:20～10:50 アクア30 阿部	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		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:45～11:30 ボディ 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 ボディ ジャム45 塚本	10:40～11:25 健康体操 神原			10	
11				11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11:25～12:10 バランス コーディネーション 黒川	11:25～12:10 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)				11:10～11:50 ファイティング アクア40 阿部	11:00～11:30 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井			11:40～12:10 はじめて エアロ 辻			11:30～12:10 ディープ アクア40 田井村		11:40～12:10 初級太極拳 神原			11	
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 パレトン 黒川	12:25～13:10 パワーヨガ 水野谷			11:45～12:30 フラダンス ピクナース クラス 藤谷	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井			11:50～12:35 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井			12:15～12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛				12:00～12:45 ボディ パンプ45 佐藤	12:25～13:10 武術太極拳 神原			12	
13	13:00～13:30 ボディパンプ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 ボディ パンプ45 佐藤	13:30～14:15 健美操 本原		13:00～13:45 有料レッスン 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				13:15～14:00 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	13:00～13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野		13	
14	13:50～14:30 やさしいエアロ 山本(明)	14:00～14:45 ピラティス 橋本			14:50～15:35 ボディ 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							13:55～14:25 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野			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	
15		15:05～15:50 陰ヨガ 橋本							15:20～16:05 バランス コーディネーション 黒川				15:10～15:50 ロー40 山本(明)	15:30～16:15 バランス コーディネーション 関根				15:00～15:45 ストリート ダンス 橋本	15:00～15:45 ユーバウンド 45 大藤						15	
16	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。																									16
17	【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																									17
18																									18	
19	19:00～19:45 ボディ バランス45 大藤	19:00～19:40 フィットネス タイチ 神原						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				19:00～19:45 ローハイ ひろりさ	19:00～19:30 ユーバウンド30 大藤			19:10～19:50 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)	成人有料スイミングスケジュール ＜ 6月クラス ＞ 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⇒ 				19	
20	20:05～20:35 シバム30 塚本	20:00～20:45 カンフー 神原	19:45～20:15 初めて バタフライキック 黒田		19:55～20:40 ステップ 50 池田	20:00～20:45 アロマヨガ Lisa		19:50～20:30 アクア ロジック40 阿部	20:00～20:35 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 ボディパンプ30 光	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa												
21																									21	
22																									22	

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。

※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、祝日はプログラブが変更となります。予めご了承ください。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout