

2020年8月 フィットネススケジュール

2020年8月 スイミングスケジュール【7月27日(月) ~ 8月30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	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	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			10:20~10:50 アイチ 阿部						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			
11	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	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 ボディ バランス45 大藤	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)	10:40~11:20 ロー40 辻		11:30~12:10 ディープ アクア40 田井村		11:40~12:10 はじめて エアロ 辻	11:40~12:10 初級太極拳 神原		
12	11:50~12:35 ロー50 海老原	変更	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		11:45~12:30 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 ボディ アタック45 今井	12:15~12:45 グローブ ウォーキング 成毛・高丸		11:40~12:10 はじめて エアロ 辻			12:00~12:45 ボディ パンプ45 佐藤	12:25~13:10 武術太極拳 神原	13:00~13:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野		
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)	12:30~13:15 バレトン 黒川	12:25~13:10 パワーヨガ 水野谷	変更	13:00~13:45 ボディ 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 ボディ コンバット30 井坂	13:00~13:30 ユーバウンド30 今井	13:05~13:45 お楽しみ アクア40 堀内	12:35~13:20 ダンスエアロ 椎名		13:40~14:25 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	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 楽しくビーチ ボールバレークラス 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		13:35~14:20 ボディ パンプ45 佐藤	13:30~14:15 健美操 木原	13:30~14:00 膝・肩・股関節 機能改善 成毛	14:15~15:00 ラテン45 黒川	14:10~14:50 アクア40 深山	14:15~15:00 パワーヨガ 水野谷		13:55~14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野		13:45~14:30 ボディ アタック45 塚本		13:50~14:30 アクア40 眞家(久)	14:30~15:00 CXWORX 佐藤				
15		15:05~15:50 陰ヨガ 楠本		14:50~15:35 ボディ アタック45 今井			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					変更	
16	全てのスタジオプログラムは、整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、トレーニングジムカウンターにて配布致します。 ※月曜10:40~の陰ヨガクラスのみ抽選券の配布となります。 詳細は館内ポスターをご確認ください。																			
17	【フィットネス】 第1スタジオ:定員25名、 第2スタジオ:定員20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。 ※バレエレッスンのみレッスン特性上、定員が15名となります。 【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、シェイプクラス:定員12名																			
18																				
19	19:30~20:15 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	変更	19:55~20:40 ステップ50 池田	20:00~20:45 アロマヨガ Lisa	20:00~20:40 アクア ロジック40 阿部	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	変更	19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	16:20~17:05 ボディ パンプ45 光	16:20~17:05 ヨガ 香川	15:55~16:40 ロー50 池田	16:30~17:30 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷	17:00~17:45 ステップ 60 池田	16:00~16:40 グローブ アクア40 眞家(久)	成人有料スイミングスケジュール ＜8月クラス＞ 7月27日(月)~ 8月29日(土) ＜9月クラス＞ 9月1日(火)~ 9月28日(月)	
20	20:45~21:30 シバム45 塚本	20:00~21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)		21:00~21:45 ボディ コンバット45 井坂	変更				20:15~21:00 ボディ パンプ45 光	20:00~20:45 クラシック バレエ Lisa	20:00~20:40 アクア40 黒田									
21																				代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください→
22																				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