

2020年10月 フィットネススケジュール

2020年10月 スイミングスケジュール【 9月29日(火) ～10月26日(月)】

◆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。
◆コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。出来るだけ、多くの方に参加していただきたいと考えておりますので、しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。

月 曜 日				火 曜 日				水 曜 日				木 曜 日				土 曜 日			
1スタジオ	2スタジオ	3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	3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
10:30～11:15 陰ヨガ 渡部	10:30～11:00 ユーバウンド30 今井	10:30～10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ	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	10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:15 Tae Bo® 注1 (タイボ-) MAIKO	10:30～11:15 アルファ ピクス 長井	10:30～10:45 ポール体操 ジムスタッフ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:15 ボディ バランス45 大藤	10:30～11:15 筋バランス 調整法 寺田	変更	10:30～11:10 ロー40 辻		10:30～11:10 ウォーキング アクア40 田井村	10:30～11:15 ボディ ジャム45 塚本	10:30～11:15 健康体操 神原	
			11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11:15～12:00 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)	11:35～12:20 ピラティス MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ビギナーズ クラス 藤谷		11:10～11:50 ファイティング アクア40 阿部	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	11:00～12:00 有料レッスン 初心・初級 中 級 上 級 (別紙参照)	11:30～12:00 はじめて エアロ 辻		11:30～12:10 ディーブ アクア40 田井村	11:55～12:40 ボディ パンプ45 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原	
11:50～12:35 ロー50 海老原			12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:20～13:05 バレトン 黒川	12:25～13:10 パワーヨガ 水野谷			12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:00～13:00 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	13:00～13:45 ボディ ジャム45 塚本	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	12:15～12:45 グローブ ウォーキング 高丸・成毛	12:25～13:10 ダンスエアロ 椎名	変更		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
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)	13:35～14:20 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 機能改善クラス 成毛・高丸		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	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	13:05～13:45 お楽しみ アクア40 堀内	13:45～14:30 ボディ アタック45 塚本	13:30～14:15 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	変更		
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 ボディ アタック45 今井									13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野				14:30～15:00 CXWORX 佐藤		
	15:05～15:50 陰ヨガ 楠本						15:20～16:05 バランス コーディネーション 黒川							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			15:55～16:40 ロー50 池田	16:00～16:40 グローブ アクア40 真家(久)
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、スタジオ前に、整列の方から順にお配り致します。 ※10時30分開始のレッスンにつきましては、営業開始直後の10時より、整理券をメインフロントにてお配り致します。																			
【フィットネス】 第1スタジオ:定員28名、 第2スタジオ:定員23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																			
19:30～20:15 ボディ バランス45 大藤	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原			19:55～20:40 ステップ50 池田	20:00～20:45 アロマヨガ 外間	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		19:50～20:30 アクア40 黒田	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中 級 上 級 (別紙参照)	20:00～21:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から2コース 目～6コース目 を使用しています	成人有料スイミングスケジュール			
20:45～21:30 シバム45 塚本	20:00～20:45 カンフー 神原		20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上 級 (別紙参照)		変更		19:50～20:35 身体調整 ストレッチ 寺田	20:00～20:45 ユーバウンド45 今井		20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa	変更	変更			< 10月クラス > 9月29日(火)～10月26日(月) < 11月クラス > 10月27日(火)～11月21日(土)			
				21:00～21:45 ボディ コンバット45 井坂									増設	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。 は新しく増設になったクラスです。	代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒	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。			
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			
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