

2020年11月 フィットネススケジュール

2020年11月 スイミングスケジュール【10月27日(火)～11月23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                                                                          |                                     |                                                   |                                          | 日 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                                    | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング |  |  |  |
| 10 | 10:30～11:15<br>陸ヨガ<br>渡部                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10:30～11:00<br>ユーバウンド30<br>今井      | 10:30～10:45<br>ウェーブストレッチ<br>ジムスタッフ | 10:20～10:50<br>アイチ<br>阿部                             | 10:30～11:00<br>はじめて<br>エアロ                 | 10:30～11:00<br>ボディ<br>コンバット30<br>今井 | 10:20～10:50<br>アクア30<br>阿部                           | 10:30～11:15<br>Tae Bo® 注1<br>(タイボウ)<br>MAIKO | 10:30～11:15<br>アルファ<br>ピクス<br>長井                    | 10:30～10:45<br>ポール体操<br>ジムスタッフ | 10:20～10:50<br>アイチ<br>阿部                                         | 10:30～11:15<br>ボディ<br>バランス45<br>大藤  | 10:30～11:15<br>筋バランス<br>調整法<br>寺田          |                                                      | 10:30～11:10<br>ロー40<br>辻           |                                                                  | 10:30～11:10<br>ウォーキング<br>アクア40<br>田井村                                          | 10:30～11:15<br>ボディ<br>ジャム45<br>塚本   | 10:30～11:15<br>健康体操<br>神原                         |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 11 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                    | 11:20～12:00<br>アクア<br>ロジック40<br>阿部                   | 11:15～12:00<br>バランス<br>コーディ<br>ネーション<br>黒川 | 11:25～12:10<br>ロー50<br>廣瀬           | 11:00～12:00<br>有料レッスン<br>初心・初級<br>中級<br>上級<br>(別紙参照) | 11:35～12:20<br>ピラティス<br>MAIKO                | 11:35～12:20<br>フラダンス<br>ビギナーズ<br>クラス<br>藤谷          |                                | 11:10～11:50<br>ファイティング<br>アクア40<br>阿部                            | 11:50～12:35<br>身体調整<br>ストレッチ<br>寺田  | 11:45～12:30<br>ボディ<br>アタック45<br>今井         | 11:00～12:00<br>有料レッスン<br>初心・初級<br>中級<br>上級<br>(別紙参照) | 11:30～12:00<br>はじめて<br>エアロ<br>辻    |                                                                  | 11:30～12:10<br>ディープ<br>アクア40<br>田井村                                            | 11:55～12:40<br>ボディ<br>パンプ45<br>佐藤   | 11:40～12:10<br>初級太極拳<br>神原                        |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 12 | 11:50～12:35<br>ロー50<br>海老原                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                    | 12:15～12:35<br>かなづちさん<br>阿部                          | 12:20～13:05<br>バレトン<br>黒川                  | 12:25～13:10<br>パワーヨガ<br>水野谷         |                                                      |                                              | 12:45～13:45<br>【有料】<br>フラダンス<br>カルチャー<br>スクール<br>藤谷 |                                | 12:00～13:00<br>エンジョイ<br>スイマーズ<br>浅場から6コース<br>目～8コース目<br>を使用しています | 11:50～12:35<br>ボディ<br>アタック45<br>今井  | 12:15～12:45<br>グループ<br>ウォーキング<br>高丸・成毛     | 12:25～13:10<br>ダンスエアロ<br>椎名                          |                                    |                                                                  |                                                                                |                                     | 12:25～13:10<br>武術太極拳<br>神原                        |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 13 | 13:00～13:30<br>ボディパンプ30<br>井坂                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12:45～13:30<br>J-POPダンス<br>海東      |                                    | 13:00～14:00<br>有料レッスン<br>初心・初級<br>中級<br>上級<br>(別紙参照) | 13:35～14:20<br>ボディ<br>パンプ45<br>佐藤          | 13:30～14:15<br>健美操<br>木原            | 13:30～14:00<br>膝・肩・股関節<br>機能改善クラス<br>成毛・高丸           | 13:00～13:45<br>ボディ<br>ジャム45<br>塚本            | 13:00～14:00<br>フラダンス<br>カルチャー<br>スクール<br>藤谷         |                                | 13:00～14:00<br>有料レッスン<br>初心・初級<br>中級<br>上級<br>(別紙参照)             | 13:00～13:30<br>ボディ<br>コンバット30<br>井坂 | 13:00～13:30<br>ユーバウンド30<br>今井              | 13:05～13:45<br>お楽しみ<br>アクア40<br>堀内                   | 13:45～14:30<br>ボディ<br>アタック45<br>塚本 | 13:30～14:15<br>ルーシー<br>ダットン<br>(タイ式ヨガ)<br>椎名                     |                                                                                | 13:15～14:00<br>ボディ<br>コンバット45<br>井坂 | 13:40～14:40<br>【有料】<br>太極剣<br>カルチャー<br>スクール<br>神原 | 13:00～13:30<br>楽しくピーチ<br>ボールバレークラス<br>河野 |       |       |       |  |  |  |
| 14 | 13:50～14:30<br>やさしいエアロ<br>山本(明)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14:00～14:45<br>ピラティス<br>橋本         |                                    |                                                      | 14:50～15:35<br>ボディ<br>アタック45<br>今井         |                                     | 14:10～14:50<br>アクア40<br>深山                           | 14:15～15:00<br>ラテン45<br>黒川                   | 14:15～15:00<br>パワーヨガ<br>水野谷                         |                                |                                                                  |                                     |                                            | 13:55～14:25<br>楽しくピーチ<br>ボールバレークラス<br>河野             |                                    |                                                                  | 14:30～15:00<br>CXWORX<br>佐藤                                                    |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15:05～15:50<br>陸ヨガ<br>橋本           |                                    |                                                      |                                            |                                     |                                                      | 15:20～16:05<br>バランス<br>コーディ<br>ネーション<br>黒川   |                                                     |                                |                                                                  | 15:10～15:50<br>ロー40<br>山本(明)        | 15:30～16:15<br>バランス<br>コーディ<br>ネーション<br>関根 |                                                      | 15:00～15:45<br>ストリート<br>ダンス<br>橋本  | 15:00～15:45<br>ユーバウンド45<br>大藤                                    |                                                                                | 15:55～16:40<br>ロー50<br>池田           | 16:00～16:40<br>クロップ<br>アクア40<br>眞家(久)             |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 16 | <div>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。<br/>※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。</div> <div>【フィットネス】 第1スタジオ:定員30名、 第2スタジオ:定員23名<br/>※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。<br/>※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。<br/>【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</div> |                                    |                                    |                                                      |                                            |                                     |                                                      |                                              |                                                     |                                |                                                                  |                                     |                                            |                                                      |                                    |                                                                  |                                                                                |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 17 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                    |                                                      |                                            |                                     |                                                      |                                              |                                                     |                                |                                                                  |                                     |                                            |                                                      |                                    |                                                                  |                                                                                |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 18 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                    |                                                      |                                            |                                     |                                                      |                                              |                                                     |                                |                                                                  |                                     |                                            |                                                      |                                    |                                                                  |                                                                                |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 19 | 19:30～20:15<br>ボディ<br>バランス45<br>大藤                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19:00～19:40<br>フィットネス<br>タイチ<br>神原 |                                    |                                                      | 19:55～20:40<br>ステップ50<br>池田                | 20:00～20:45<br>アロマヨガ<br>外間          | 20:00～20:40<br>アクア<br>ロジック40<br>阿部                   | 19:00～19:30<br>ボディ<br>コンバット30<br>今井          | 19:00～19:30<br>筋バランス<br>調整法<br>寺田                   |                                |                                                                  | 19:00～19:45<br>ローハイ<br>ひろりさ         | 19:00～19:30<br>ユーバウンド30<br>大藤              |                                                      | 19:50～20:30<br>アクア40<br>黒田         | 19:00～20:00<br>有料レッスン<br>初心・初級<br>中級<br>上級<br>(別紙参照)             | <div>成人有料スイミングスケジュール</div> <div>&lt; 11月クラス &gt;<br/>10月27日(火)～11月21日(土)</div> |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 20 | 20:45～21:30<br>シバム45<br>塚本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20:00～20:45<br>カンフー<br>神原          |                                    | 20:00～21:00<br>Let's Try!!<br>初級・中級<br>上級<br>(別紙参照)  |                                            |                                     |                                                      | 19:50～20:35<br>身体調整<br>ストレッチ<br>寺田           | 20:00～20:45<br>ユーバウンド45<br>今井                       |                                | 20:00～21:00<br>有料レッスン<br>初心・初級<br>中級<br>上級<br>(別紙参照)             | 20:15～21:00<br>ボディ<br>パンプ45<br>光    | 20:00～20:45<br>クラシック<br>バレエ<br>Lisa        |                                                      |                                    | 20:00～21:00<br>エンジョイ<br>スイマーズ<br>浅場から2コース<br>目～6コース目<br>を使用しています |                                                                                |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                    |                                                      | 21:00～21:45<br>ボディ<br>コンバット45<br>井坂        |                                     |                                                      |                                              |                                                     |                                |                                                                  |                                     |                                            |                                                      |                                    |                                                                  |                                                                                |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |
| 22 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                    |                                                      |                                            |                                     |                                                      |                                              |                                                     |                                |                                                                  |                                     |                                            |                                                      |                                    |                                                                  |                                                                                |                                     |                                                   |                                          |       |       |       |  |  |  |

変更

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⇒

joyful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・休講になる場合がございます。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