

2020年12月 フィットネススケジュール

2020年12月 スイミングスケジュール【11月24日(火)～12月21日(月)】

◆整理券はご本人様の方に配布し、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	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	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 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	10:30～11:15 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	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	11:50～12:35 ロー50 海老原			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	11:35～12:20 フラダンス ピギナズ 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)	11:30～12:10 はじめて エアロ 辻	11:30～12:10 ディーブ アクア40 田井村	11:40～12:10 初級太極拳 神原				
12		12:45～13:30 J-POPダンス 海東		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	12:15～12:45 グループ ウォーキング 成毛	12:15～12:45 グループ ウォーキング 成毛	12:25～13:10 ダンスエアロ 椎名		11:55～12:40 ボディ パンプ45 佐藤	12:25～13:10 武術太極拳 神原				
13	13:00～13:30 ボディパンプ30 井坂			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	13:00～13:45 ボディ ジャム45 塚本	13:30～14:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛・高丸	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	13:15～14:00 ボディ コンバット45 井坂	13:30～14:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	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			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	14:30～15:00 CXWORX 佐藤						
15		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			15:10～15:50 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						
16	<p>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。</p> <p>【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 ※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。</p> <p>【スイミング】 アクアロジック・ディーブアクア:定員30名 ウォーキング、シェイプクラス:定員12名</p>																			
17																				
18																				
19	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原	19:30～20:15 ボディ バランス45 大藤			19:55～20:40 ステップ50 池田	20:00～20:45 ヨガ 濱田	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		19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:50～20:30 アクア40 黒田	<p>成人有料スイミングスケジュール</p> <p>< 12月クラス > 11月24日(火)～12月21日(月)</p>					
20	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)		20:00～20:45 アクア ロジック40 阿部	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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		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								
21	20:45～21:30 シバム45 塚本			21:00～21:45 ボディ コンバット45 井坂																
22																				

エアロ・アクア(初級～初中級) ヨガ・ピラティス エアロ・アクア(中級～中上級) コンディショニング エアロ(上級) 水中ウォーキング 格闘技系 泳法クラス ダンス系 有料レッスン 筋コンディショニング系

※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

代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒



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。
 ※長めのタオルをご持参下さい。

変更
増設
は新しく増設になったクラスです。

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。