

短縮営業期間 2021年 1月12日(火)～31日(日) フィットネス・スイミングスケジュール

◆短縮営業期間中は、県を跨いだご利用はお控えください。
◆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。より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、暫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。尚、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	3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	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	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	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	11:15～11:45 楽しく フィンスイム 山田(優)	11:35～12:20 ピラティス 黒川	11:35～12:20 フラダンス ピギナース 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	11:40～12:00 お腹シェイプ 成毛	11:30～12:00 はじめて エアロ 辻	11:30～12:10 ディープ 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				
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	12:00～12:30 面かぶり クロール 成毛・高丸	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		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	13:00～13:30 ボディ コンバット30 井坂	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	12:15～12:45 グローブ 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			13:00～13:30 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			13:15～13:35 お尻シェイプ 山田(小)	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					13:05～13:45 お楽しみ アクア40 堀内	13:30～14:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	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	13:50～14:30 アクア40 新納	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				
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	14:10～14:40 初めて パタフライキック 山下	14:15～15:00 ラテン45 黒川	14:15～15:00 パワーヨガ 水野谷		14:10～14:40 初めて パタフライキック 山下			13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	15:00～15:45 ジャズダンス 藤井	15:00～15:45 ユーバウンド45 大藤	14:45～15:15 面かぶり クロール 山下	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			14:50～15:20 水中 ウォーキング 山下	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 ジャズダンス 藤井	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 堀内	
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、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。																					
17																						
18	18:00～18:45 ボディ バランス45 大藤	18:20～19:00 フィットネス タイチー 神原			17:45～18:30 ボディ コンバット45 井坂			18:00～18:30 ボディ コンバット30 今井	18:00～18:30 筋バランス 調整法 寺田			17:45～18:30 ボディ パンプ45 光			17:40～18:25 ボディ コンバット45 新納							17:00～17:45 ステップ 60 池田
19	19:00～19:45 シバム45 塚本	19:15～20:00 カンフー 神原			19:00～19:45 ステップ50 池田	19:00～19:45 ヨガ 濱田	18:50～19:10 腕シェイプ 成毛	19:00～19:45 身体調整 ストレッチ 寺田	19:00～19:45 ユーバウンド45 今井		18:50～19:20 初めて 背泳ぎキック 黒田・高丸	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	19:20～20:00 アクア40 黒田								19:00～20:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から1コース 目～6コース目を 使用しています
20																						
21	【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20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																					
22	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>は新しく増設になったクラスです。</p> </div> <div> <p>代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒</p>  </div> </div> <p>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。</p>																					