

2021年 4月 1日(木)～ フィットネス・スイミングスケジュール

◆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思いますので、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	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 陸ヨガ 渡部	10:30～11:00 ユーバウンド30 野本	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 Zone45 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	10:15～10:45 面かぶり クロール 山田(優)	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				11:20～12:00 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 MAIKO	11:35～12:20 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	11:40～12:00 腕シェイプ 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	11:50～12:35 ロー50 海老原			12:15～12:35 かなづきさん 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 初めて 背面キック 成毛		12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:00～12:30 初めて バタ足 山田(小)	13:00～13:45 ボディ ジャム45 塚本	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	13:45～14:30 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	13:15～14:00 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	13:00～13:30 ボディパンプ30 井坂	12:45～13:30 J-POPダンス 海東		13:10～13:30 お腹シェイプ 山田(小)	13:35～14:20 ボディ パンプ45 佐藤		13:30～14:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	14:10～14:50 アクア40 深山	14:15～15:00 ラテン45 黒川		14:10～14:40 初めて 平泳ぎキック 山下	14:50～15:20 膝・肩・股関節 機能改善クラス 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	16:20～17:05 ボディ パンプ45 光	16:20～17:05 ヨガ 香川	17:00～17:45 ステップ 60 池田							
14	13:50～14:30 やさしいエアロ 山本(明)	14:00～14:45 ピラティス 橋本		13:45～14:15 面かぶり クロール 山田(小)	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		14:10～14:40 初めて 平泳ぎキック 山下	14:50～15:20 膝・肩・股関節 機能改善クラス 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	16:20～17:05 ボディ パンプ45 光	16:20～17:05 ヨガ 香川	17:00～17:45 ステップ 60 池田							
15		15:05～15:50 陸ヨガ 橋本						15:20～16:05 背骨の調律 Sintex® 「Tone」 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	16:20～17:05 ボディ パンプ45 光	16:20～17:05 ヨガ 香川	17:00～17:45 ステップ 60 池田									
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。																							
17	【フィットネス】 第1スタジオ:定員40名、 第2スタジオ:定員30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。 ※ユーバウンド、バレエレッスンはレッスン特性上、定員が25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	【フィットネス】 第1スタジオ:定員40名、 第2スタジオ:定員30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。 ※ユーバウンド、バレエレッスンはレッスン特性上、定員が25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	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原	19:15～19:45 初めて 平泳ぎキック 埜口	19:15～19:35 お尻シェイプ 成毛	19:55～20:40 ステップ50 池田	20:00～20:45 ヨガ 濱田	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	20:00～20:45 ユーバウンド45 今井	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	19:00～19:30 ユーバウンド30 大藤	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸	19:00～19:30 初めて バタ足 高丸			
20	20:00～20:45 カンフー 神原	20:00～20:45 カンフー 神原	20:00～20:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 成毛	20:00～20:40 アクア ロジック40 阿部	21:00～21:45 ボディ コンバット45 井坂					20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛			
21	20:45～21:30 シバム45 塚本	20:45～21:30 シバム45 塚本								20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光	20:15～21:00 ボディ パンプ45 光			
22																								

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。

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。

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。