

2021年 フィットネススケジュール 6月 1日(火)～ 6月30日(水)
 スイミングスケジュール 5月29日(土)～ 6月24日(木)

◆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。

曜日	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	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									
10	10:30～11:15 陰ヨガ 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 ボール体操 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 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	11:40～12:00 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 初めて 背面キック 成毛				※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 グローブ ウォーキング 成毛																			
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	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			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 アクア40 黒田			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		13:45～14:15 面かぶり クロール 山田(小)			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		14:15～15:00 健美操 木原			14:30～15:00 レスミルズコア 佐藤	13:50～14:30 アクア40 新納	14:45～15:15 初めて 背面キック 植村														
15		15:05～15:50 陰ヨガ 楠本			14:50～15:35 ボディ アタック45 今井		15:20～16:05 背骨の調律 Sintex® 「Tone」 黒川				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		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															
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	成人有料グループレッスンスケジュール																																
19	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	19:00～19:30 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																				
20	19:30～20:15 ボディ バランス45 大藤	20:00～20:45 カンフー 神原		20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	19:55～20:40 ステップ50 池田	20:00～20:45 ヨガ 濱田	20:00～20:40 アクア ロジック40 阿部	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			20:00～20:30 初めて バタフライキック 成毛	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											19:50～20:30 アクア40 埜口		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	変更: 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。 変更: 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。 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。 代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒ 																																