

2021年 フィットネススケジュール 10月
スイミングスケジュール 9月29日(水)～10月26日(火)

◆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	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 水中ウォーキング 山田(小)	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 グローブウォーキング 高丸	10:30～11:15 Zone45 MAIKO	10:30～11:15 アルファピクス 長井	変更	10:20～10:50 膝・肩・股関節機能改善クラス 黒田	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)	10:30～11:00 はじめてエアロ 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			変更	11:20～12:00 アクア40 埜口	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	11:45～12:30 フラダンスピギナズクラス 藤谷	変更	11:10～11:50 アクア40 新納(彩)	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 お尻シェイプ 成毛	11:20～12:00 ロー40 辻	11:30～12:10 ディープアクア40 田井村		11:40～12:10 初級太極拳 神原												
12	11:50～12:35 ロー50 海老原		変更	12:15～12:35 初めてかなづちさん 成毛	12:20～13:05 パレト 黒川	12:25～13:10 パワーヨガ 水野谷	12:00～12:30 初めてバタフライキック 成毛	12:45～13:45 【有料】フラダンスカルチャースクール 藤谷		変更	※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	12:25～13:10 ダンスエアロ 椎名	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	12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野											
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	変更	13:10～13:30 腕シェイプ 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				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		13:45～14:30 ボディアタック45 塚本	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	13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野											
14	14:00～14:40 やさしいエアロ 山本(明)	14:00～14:45 ピラティス 楠本	変更	13:45～14:15 初めて背泳ぎキック 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 健美操 木原	14:15～15:00 ボディアタック45 関根	13:55～14:25 楽しくビーチボールバレークラス 河野		14:45～15:15 初めて平泳ぎキック 植村	14:30～15:00 レスミルズコア 佐藤													
15		15:05～15:50 陰ヨガ 楠本						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		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	<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。 ※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。</p>																													
17	<p>【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】 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</p>																													
18	<p>成人有料グループレッスンスケジュール</p> <p>2021年10月の成人有料グループレッスンスケジュールにつきましては、別紙で掲示しております。</p> <p>代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒</p> <p>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。</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> <p>ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT ※毎月第3月曜日は休館日となります。</p>																													
19	19:30～20:15 ボディバランス45 大藤	19:00～19:40 フィットネスタイチー 神原	増設	19:10～19:50 アクア40 黒田		19:15～19:35 お腹シェイプ 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	20:00～20:45 カンフー 神原		変更	20:00～20:30 初めて平泳ぎキック 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	変更	20:00～20:30 楽しくビーチボールバレークラス 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	<p>※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。</p>																													

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