2022年　フィットネススケジュール　1月
スイミングスケジュール　1月　4日（火）～　1月31日（月）

◆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

1スタジオ
- 10:30～11:15 陰ヨガ 渡部
- 11:50～12:35 ロー50 海老原
- 13:00～13:40 やさしいエアロ 山本（明）
- 14:00～14:45 サーキットロー 山本（明）

2スタジオ
- 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本
- 12:45～13:30 J-POPダンス 海東
- 14:00～14:45 ピラティス 楠本
- 15:05～15:50 陰ヨガ 楠本

3スタジオ
- 10:30～10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ

スイミング
- 10:20～10:50 アイチ 阿部
- 11:20～12:00 アクアロジック40 阿部
- 12:15～12:35 かなづちさん 阿部
- 13:10～13:30 腕シェイプ 山田（小）
- 13:45～14:15 初めて背面キック 山田（小）

火曜日

1スタジオ
- 10:30～11:00 はじめてエアロ 黒川
- 11:15～12:00 バランスコーディネーション 黒川
- 12:20～13:05 バレトン 黒川
- 13:35～14:20 ボディパンプ45 佐藤
- 14:50～15:35 ボディアタック45 今井

2スタジオ
- 10:30～11:00 ボディコンバット30 今井
- 11:25～12:10 ロー50 廣瀬
- 12:25～13:10 パワーヨガ 水野谷

スイミング
- 10:20～10:50 アクア30 阿部
- 11:15～11:45 楽しくフィンスイム 山田（優）
- 12:00～12:30 初めてバタフライキック 成毛
- 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

水曜日

1スタジオ
- 10:30～11:15 Zone45 MAIKO
- 11:35～12:20 ピラティス MAIKO
- 13:00～13:45 ジャズダンス 藤井
- 14:15～15:00 ラテン45 黒川
- 15:20～16:05 背骨の調律 Sintex®「Tone」 黒川

2スタジオ
- 10:30～11:15 アルファビクス 長井
- 11:45～12:30 フラダンスビギナーズクラス 藤谷
- 12:45～13:45 【有料】フラダンスカルチャースクール 藤谷

3スタジオ
- 10:10～10:25 筋膜リリース ジムスタッフ

スイミング
- 10:20～10:50 アイチ 阿部
- 11:10～11:50 ファイティングアクア40 阿部
- ※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

木曜日

1スタジオ
- 10:30～11:15 ボディバランス45 大藤
- 11:50～12:35 身体調整ストレッチ 寺田
- 13:00～13:30 ボディコンバット30 井坂
- 15:10～15:50 ロー40 山本(明)

2スタジオ
- 10:30～11:15 筋バランス調整法 寺田
- 11:45～12:30 ボディアタック45 今井
- 13:00～13:30 ユーバウンド30 今井
- 14:15～15:00 健美操 木原
- 15:30～16:15 バランスコーディネーション 関根

スイミング
- 10:15～10:45 初めてバタフライキック 山田（優）
- 11:40～12:00 お尻シェイプ 成毛
- 12:15～12:45 水中ウォーキング 成毛
- 13:05～13:45 グローブアクア40 黒田
- 13:55～14:25 楽しくビーチボールバレークラス 河野

土曜日

1スタジオ
- 10:30～11:00 はじめてエアロ 辻
- 11:20～12:00 ロー40 辻
- 12:25～13:10 ボディバランス45 大藤　変更
- 13:45～14:30 ボディアタック45 今井
- 15:00～15:45 ジャズダンス 藤井
- 16:20～17:05 ボディパンプ45 光
- 17:40～18:25 ボディコンバット45 新納

2スタジオ
- 15:00～15:45 ユーバウンド45 大藤
- 16:20～17:05 ヨガ 香川

スイミング
- 10:30～11:10 ウォーキングアクア40 田井村
- 11:30～12:10 ディープアクア40 田井村
- 13:50～14:30 アクア40 新納（健）
- 14:45～15:15 初めて平泳ぎキック 植村
- 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

日曜日

1スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 辻
- 11:55～12:40 ボディパンプ45 佐藤
- 13:15～14:00 ボディコンバット45 井坂
- 14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤
- 15:55～16:40 ロー50 池田
- 17:00～17:45 ステップ60 池田

2スタジオ
- 10:30～11:15 健康体操 神原
- 11:40～12:10 初級太極拳 神原
- 12:25～13:10 武術太極拳 神原
- 13:40～14:40 【有料】太極剣カルチャースクール 神原

スイミング
- 12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野
- 13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野
- 16:00～16:40 お楽しみアクア40 堀内

こちらのマークがあるレッスンは、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。

【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

成人有料グループレッスンスケジュール

2022年1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。

代行、特別プラグラムは、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。

ゴールドジム千葉NT　ジョイフルアスレティッククラブ
※毎月第3月曜日は休館日となります。

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	

※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。