

2022年 フィットネススケジュール 5月
 スイミングスケジュール 4月30日(土)～ 5月26日(木)

◆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	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 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	10:10～10:25 筋膜リリース 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 初めて パタフライキック 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 ZUMBA 辻	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	11:45～12:30 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	増設 11:40～12:00 お腹シェイプ 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			12:15～12:35 初めて パタ足 阿部	12:20～13:05 パレト 黒川	12:25～13:10 パワーヨガ ange	12:00～12:30 初めて パタフライキック 成毛			変更	12:20～12:40 かなづちさん 成毛	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 今井	13:00～13:30 ユーバウンド30 大藤	12:15～12:45 水中 ウォーキング 成毛	変更 12:30～13:15 ボディ ステップ45 花	12:25～13:10 ボディ バランス45 大藤	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	13:00～13:40 やさしいエアロ 山本(明)	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 光	増設 13:30～14:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	13:30～14:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	13:00～13:45 ジャズダンス 藤井	12:50～13:45 【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 今井	13:00～13:30 ユーバウンド30 大藤	13:05～13:45 グローブ アクア40 黒田	13:45～14:30 ボディ アタック45 今井	13:25～14:10 ジャズダンス 藤井	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	14:00～14:45 サーキットロー 山本(明)	14:00～14:45 ピラティス 楠本		13:45～14:15 初めて 背面キック 山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	14:10～14:40 面かぶり クロール 高丸	14:15～15:00 ラテン45 黒川	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 今井	13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	13:50～14:30 アクア40 新納(健)	14:45～15:15 初めて 平泳ぎキック 新納(健)	14:30～15:00 レスミルズコア 佐藤	14:30～15:00 レスミルズコア 佐藤	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原		
15		15:05～15:50 陰ヨガ 楠本					15:20～16:05 背骨の調律 Sintex® 「Tone」 黒川	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		16:00～16:40 お楽しみ アクア40 堀内	
16	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【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</p>																				
18																					
19	19:00～19:45 ボディ バランス45 大藤	19:00～19:40 フィットネス タイチ 神原		19:10～19:50 アクア40 黒田	変更	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	変更	19:15～19:45 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	19:00～19:45 ロー50 辻	19:00～19:30 ユーバウンド30 大藤									成人有料グループレッスンスケジュール
20	20:15～20:45 レスミルズコア 佐藤	20:00～20:45 カンフー 神原		20:00～20:30 初めて パタ足 成毛	20:00～20:45 ヨガ 濱田	20:00～20:40 アクア ロジック40 阿部	19:55～20:40 ステップ50 池田	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	20:00～20:45 ファイティング アクア40 新納(彩)	20:15～21:00 ボディ パンプ45 佐藤	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa	19:50～20:30 アクア40 瑩口								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				21:00～21:45 ボディ コンバット45 新納	変更																代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒
22																					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。 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。