

2022年 フィットネススケジュール 6月
 スイミングスケジュール 5月28日(土)～ 6月23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 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 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	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 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 ange	12:00～12:30 初めて 背泳ぎキック 成毛		12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:00～12:20 かなづちさん 成毛			12:15～12:45 グローブ ウォーキング 成毛	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	変更	13:10～13:30 お尻シェイプ 山田(小)	13:35～14:20 ボディ パンプ45 光		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		※12:00～13:00 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 アクア40 黒田	13:05～13:45 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	変更	13:45～14:15 初めて バタフライキック 山田(小)		14:10～14:40 初めて バタ足 高丸	14:15～15:00 ラテン45 黒川					14:15～15:00 健美操 木原	14:15～15:00 健美操 木原	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 よーい、ドン! 新納(健)	14:30～15:00 レスミルズコア 佐藤						
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					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	スタジオプログラムは、全クラス(有料クール除く)整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、スタジオ前ボードより、整理券をお取りください。整理券番号＝床番号となります。 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。																					
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 2022年6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。																					
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	変更	19:10～19:50 アクア40 真家(久)		19:15～19:35 腕シェイプ 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		19:15～19:45 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										
20	20:15～20:45 レスミルズコア 佐藤	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	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		20:15～21:00 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																	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。 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。 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) ヨガ・ピラティス エアロ・アクア(中級～中上級) コンディショニング エアロ(上級) 水中ウォーキング 格闘技系 泳法クラス ダンス系 有料レッスン 筋コンディショニング系

※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。



ゴールドジム千葉ニュータウン ジョイフルアスレティッククラブ PROGRAM GUIDE 2022年 6月


スタジオプログラム

クラス名	強度	難易度	カロリー消費量	内容 ※同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
レスミルズプログラム				
各種テクニック	★	◆	30	初めて参加する方、フォームの習得、確認をするクラス
ボディパンプ	★★★★★	◆	440	バーベルを使用したエクササイズを行う、シェイプアップ・筋力アップクラス
ボディコンバット	★★★★★	◆◆	380	さまざまな格闘技の動作を取り入れた、ストレス発散シェイプアップクラス
ボディバランス	★★	◆◆	250	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新のストレッチング、トレーニングを組み合わせたクラス
ボディアタック	★★★★★★	◆◆	500	心肺機能を高め、上半身、下半身のトータルバランスを目的としたクラス
レスミルズコア	★★★★	◆	220	腹筋、腎筋、背中、スリング（上半身と下半身をつなぐもの）を強化し、機能性向上、腰痛予防を目的としたクラス
ボディステップ	★★★★★	◆◆◆	440	ステップ台を使用し、シンプルな動きで高い運動効果とシェイプアップを目的としたクラス
エアロビクスクラス				
はじめてエアロ	★	◆	110	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラス
やさしいエアロ	★★	◆◆	170	基本動作を中心にエアロビクスを楽しむクラス
ロー４０	★★	◆◆◆◆	190	基本動作に慣れた方のステップアップクラス
ロー５０	★★★★	◆◆◆◆◆	260	ローインパクトの走らない動作を組み合わせたエアロビクスクラス
サーキット・ロー	★★★★	◆◆◆◆	350	筋力トレーニングとローインパクトのエアロビクスを組み合わせ、筋力、持久力アップを目的としたクラス
ユーバウンド30・45・60	★★★★★★	◆◆	600	トランポリン上で運動する事で関節や筋肉への負担を軽減した上で、体幹強化やバランス保持筋力の向上を目的としたクラス
ステップクラス				
ステップ50・60	★★★★	◆◆◆◆◆	340	ステップの様々な動作に慣れた方向けの上級者クラス
格闘技系クラス				
Zone 4 5	★★★★★	◆◆◆	440	テコンドーの足の動き、ボクシングの手の動きを取り入れた引き締め効果のあるクラス
ヨガ・ピラティスクラス				
パワーヨガ	★★★	◆◆◆	250	深い呼吸とヨガのポーズをアクティブに行うクラス。シェイプアップに効果的！
陰ヨガ	★	◆	130	一つのポーズを長めに取り、身体の奥深く関節の周囲を伸ばします。リラックス効果の高いヨガクラス
ヨガ	★★	◆◆	190	一つ一つのポーズを丁寧にとり、タオルで補助をしながら足腰の柔軟性を高めるクラス
ピラティス	★★	◆◆	190	身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス
ダンス系クラス				
ジャズダンス	★★★	◆◆◆◆	250	ジャズのリズムに合わせての基本動作から振り付けを行うクラス
J-POPダンス	★★★	◆◆◆◆	240	基本J-POPの音楽を使って、振り付けをメインとしたクラス
クラシックバレエ	★★★★	◆◆◆	220	クラシックバレエの基礎を取り入れたストレッチ体操と簡単なバーレツンクラス
フラダンスピギナーズクラス	★	◆	170	ハワイアンソングに癒されながらフラダンスを楽しむクラス
バレトン	★★★	◆◆◆◆	220	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を合わせた、シンプルな動きのコンディショニングクラス
ラテン45	★★★	◆◆◆◆	260	ラテンの音楽を楽しく感じられる、熱く情熱あるクラス
ZUMBA	★★★	◆◆◆◆	320	ラテンの音楽に4つのステップを基本として、振り付けをつけたダンスクラス
太極拳クラス				
健康体操	★	◆	160	体内の血液や気の流れを整えながら丈夫な身体をつくるクラス
初級太極拳	★	◆	160	武術太極拳の初級クラス。初めての方でも無理なく行えます
武術太極拳	★★	◆◆	190	ゆっくりと動く太極拳と武術の基本動作で心や身体を鍛えるクラス
フィットネスタイチー	★	◆◆	130	呼吸に合わせた円の動きのエクササイズでしなやかな身体づくりのクラス
カンフー	★★	◆◆◆	160	カンフーの「型」や「動き」を身に付けながら脂肪燃焼するクラス
コンディショニング系クラス				
健美操	★★	◆	160	心地よい音楽に合わせてゆっくり体を動かして、自然治癒力を引き出させるクラス
身体調整ストレッチ	★	◆◆	160	リラックスした姿勢で肩甲骨、股関節周辺の筋肉を動かし、姿勢改善、バランス向上を目的としたクラス
アルファビクス	★★	◆◆	190	ゴムバンドやヨガの要素を取り入れた動作をしながら、アルファ波が出るように導いていくクラス
筋バランス調整法	★	◆	90	体幹部を中心に前後、左右、捻りの動きを自己チェックし、筋肉を縮めて調整するクラス
バランスコーディネーション	★	◆	160	マットを使用し、機能改善、身体のバランスを整えるクラス
背骨の調律Sintex®「Tone」	★	◆	160	背骨アプローチで全身運動をしていくSintex®の基本クラス。筋肉の緊張を緩め、疲労回復効果を促していくクラス


スイミングプログラム

クラス名	強度	難易度	カロリー消費量	内容 ※同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
アクアビクス				
アクア30・40	★★	◆◆	130	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
ファイティングアクア40	★★	◆◆	140	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的としたクラス
アクアロジック40	★★	◆◆	130	抵抗具のロジックベルを手に持ち、ロジックフィンに装着して全身運動を行うクラス
グローブアクア40	★★	◆◆	130	グローブにより水の抵抗を感じ、筋肉に強い刺激をあえながら、音楽に合わせて全身運動を行うクラス
ディーブアクア40	★★	◆◆	120	専用の浮き具ベルトを腰に付け3.6mの深場で行う40分のクラス。体幹の強化、有酸素運動、バランストレーニングを同時に行ないます
アイチ	★	◆	115	太極拳や気功などと同等の動きで構成され、ストレス解消、身体能力の向上が得られるアクアプログラム
コンディショニングクラス				
楽しくビーチボールバレークラス	★	◆		水の中で楽しくビーチボールバレー。楽しく全身運動を行うクラス
グローブウォーキング	★	◆		道具を使って浮力、抵抗を感じながら、楽しく歩き、全身の筋肉に刺激をあえ、体力を向上を目指すクラス
お腹シェイプ	★	◆		水の特性を生かしながら、お腹周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
お尻シェイプ	★	◆		水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
腕シェイプ	★	◆		水の特性を生かしながら、腕周りの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス
顔・肩・股関節機能改善クラス	★	◆		水の特性を生かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高める事により関節痛の軽減を目指したクラス
泳法クラス				
かなづちさん	★	◆		プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方が対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう
初めてバタ足	★	◆		初心者から泳ぐのが初めての方、力を抜いて水に浮かび、バタ足まで挑戦してみましょう
初めて背泳ぎキック	★	◆		背面姿勢が初めての方から、出来るけど【不得意！】という方までしっかり進むように練習します
初めて平泳ぎキック	★	◆◆		水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦！ゆっくり、しっかり進むように練習します
初めてバタフライキック	★	◆◆		水に浮かびバタフライのキックに挑戦！タイミングを取って、しっかり進むように練習します
楽しくフィンスイム	★	◆		足ヒレを付けてバタ足をしたり、潜ってみたりなどフィンを使って楽しむクラス
よ〜い、ドン！	★★	◆◆		3.6Mの深場で、競泳の飛込みや、飛込み後の浮き上がりをスムーズに行うことを目標としたクラス


レスミルズプログラム




ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れている方なら、まったく問題ありません。ウエイトを調整することで、どなたでも安全にトレーニング効果が得られます。『エアロビクスは苦手・・・』という男性や、『孤独なマシントレーニングはちょっと・・・』という女性の方も、グループで楽しくエクササイズすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう！




ボディコンバットは、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビクトレーニングです。全身を刺激する動きで、脂肪燃焼、心肺機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力の向上にも効果絶大。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス発散にも最適です！




ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、“スムーズに”そして“しなやかに”動く身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。



ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインテンシティブなグループエクササイズです。オプションを用いることで、様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。



レスミルズコアはパーソナルトレーニングから生まれた30分間のコア（体幹）のエクササイズです。徹底した科学的アプローチと激しさを特徴としています。腹部全体、腎部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とする今までに無い斬新なプログラムです。レスミルズコアは、短い時間で皆様の体に大きな効果をもたらします！



ボディステップは、ステップ台を使用し、階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。音楽に合わせて、スクワットやランジをアレンジしたステップ運動、腕立て伏せ、プレートエクササイズなど様々な動きを行い、モチベーションを高めながらエクササイズすることが出来ます。ステップを調整することで、初めての方でも楽しく参加することが出来ます。

スポーツ施設ご利用可能時間のご案内		ゴールドジム千葉ニュータウン ジョイフルアスレティッククラブ 千葉県印西市牧の原2丁目4番地 TEL 0476-46-8844
※毎月第3月曜日は休館日です		
平日	7:00 ~ 22:30 (23時閉館)	
土曜日	7:00 ~ 21:30 (22時閉館)	
日曜日・祝日	7:00 ~ 19:30 (20時閉館)	
※プール、テニスコートの利用は10:00~となります。		

【消費カロリーについて】
 大半のプログラムのカロリー数は「独立行政法人 国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトのメッツ値表」を参考に計算しています。値は体重60kgの方が目安のため体重の上下により消費カロリーは変化します。また、運動強度（何%の力で運動したか）、最大酸素摂取量（人それぞれの全身持久力）によっても変化するため、あくまでも目安としてお考えください（同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています）。