

2022年 フィットネススケジュール 8月
 スイミングスケジュール 7月28日(木)～8月24日(水)

◆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	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	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 フインスイム 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	11:55～12:40 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 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	12:30～13:15 身体調整 ストレッチ 寺田	12:25～13:10 ボディ アタック45 今井	12:15～12:45 グループ 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		12:25～13:10 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 お尻シェイプ 山田(小)	13:35～13:50 テクニク 黒川		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	13:15～14:00 ボディ パンプ45 光	13:00～13:30 週替レッスン 今井	13:05～13:45 アクア40 黒田	13:45～14:30 ボディ アタック45 今井	13:50～14:30 アクア40 新納(健)	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	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 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 バタフライキック 山田(小)	13:50～14:20 ボディジャム30 maki		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 週替レッスン 今井	13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	14:15～15:00 ボディ アタック45 今井	14:45～15:15 ターンに挑戦 新納(健)	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤		13:00～13:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	
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	14:45～15:15 ターンに挑戦 新納(健)				
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8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 タイチー 神原		19:10～19:50 アクア40 眞家(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		19:00～19:45 ロー50 辻	19:00～19:30 ユーバウンド30 大藤								
20	20:15～21:00 ボディ パンプ45 佐藤	20:00～20:45 カンフー 神原		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	20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	20:00～20:45 ZUMBA 辻	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					21:00～21:45 ボディ コンバット45 新納					21:10～21:40 レズミルズコア 佐藤									代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒
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。 増設 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日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、祝日はプログラムが変更となります。予めご了承ください。