

2023年 フィットネススケジュール 2月1日～2月28日
スイミングスケジュール 2月1日～2月28日

◆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			10:30～10:45 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	10			
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	11:55～12:40 ボディ パンプ45 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原	11			
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 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		12:00～12:20 かなづちさん 成毛	変更 13:15～14:00 ボディ パンプ45 大内	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	12:15～12:45 水中 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 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	12		
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 腕シェイプ 山田(小)	13:35～14:20 ダンスエアロ 椎名	変更 13:40～14:25 ボディ コンバット45 花	13:30～14:00 グローブ ウォーキング 成毛・芦田	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 大内	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 アクア40 黒田		変更 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	13:00～13:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	13			
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 平泳ぎキック 山田(小)・谷津			14:10～14:40 初めて 背面キック 芦田	14:15～15:00 ラテン45 黒川					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	13:45～14:30 ボディ アタック45 今井	変更 14:45～15:15 面かぶり クロール 芦田		14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤			14		
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			変更 16:00～16:40 アクア40 芦田		15		
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。																				16		
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																				17		
18																					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 タイチー 神原	変更 19:10～19:50 アクア40 高丸		19:00～19:30 レズミルズコア 佐藤		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			19:00～19:40 ロー40 池田	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			19		
20	20:00～20:30 ボディ ステップ30 花	20:00～20:45 カンフー 神原	変更 20:00～20:30 初めて バタ足 成毛		20:00～20:45 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	20:00～20:40 やさしいステップ 池田	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	2023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。			20		
21	20:50～21:20 ボディ コンバット30 花	変更		変更	21:00～21:45 ボディ パンプ45 大内						変更	21:00～21:45 ボディ コンバット45 大内			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。 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。			代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒			21		
22	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。																				22		
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、祝日はプログラムが変更となります。予めご了承ください。