

2023年 フィットネススケジュール 5月1日～5月31日
スイミングスケジュール 5月1日～5月28日

	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	10:20～10:50						10:10～10:25											10
	10:30～11:15	10:30～11:00	ウェーブストレッチ	アイチ	10:30～11:00	10:30～11:00	アクア30	10:30～11:15	10:30～11:15	筋膜リリース	10:20～10:50	10:30～11:15	10:30～11:15	10:15～10:45	10:30～11:00		10:30～11:10	10:30～11:15	10:30～11:15		
	陰ヨガ	ユーバウンド30	ジムスタッフ	阿部	はじめて	ボディ	阿部	Zone45	アルファ	ジムスタッフ	阿部	ボディ	筋バランス	面かぶり	はじめて		ウォーキング	ZUMBA	健康体操		
	渡部	野本			エアロ	コンバット30		MAIKO	ピクス			バランス45	調整法	クロール	エアロ		アクア40	辻	神原		
					黒川	今井			長井			大藤	寺田	山田(優)	辻		田井村	辻			
11				11:20～12:00	11:15～12:00	11:25～12:10	11:15～11:45	11:35～12:20			11:10～11:50	11:35～12:20			11:20～12:00		11:30～12:10		11:40～12:10		11
				アクア	バランス	ロー50	楽しく				ファイティング	身体調整	11:45～12:30	11:40～12:00			ディープ		初級太極拳		
				ロジック40	コーディネーション	廣瀬	フィンスイム	ピラティス	11:45～12:30		アクア40	ストレッチ	フラダンス	お尻シェイプ	辻		アクア40	11:55～12:40	神原		
				阿部	黒川		山田(優)	MAIKO	ビギナーズ		阿部	寺田	クラス	成毛			田井村	ボディ			
	11:50～12:35								藤谷		成毛		今井	水中				バンプ45		12:15～12:45	
	ロー50													ウォーキング				佐藤	武術太極拳	膝・肩・股関節	12
	海老原													成毛					河野	機能改善クラス	
		12:45～13:30			12:20～13:05	12:25～13:10			12:45～13:45						12:20～13:05	12:25～13:10					
		J-POPダンス	変更		パレトン	ange		【有料】	12:45～13:45						ボディ	ボディ					
		海東			黒川			フラダンス							アタック45	バランス45					
	13:00～13:40			13:10～13:30				カルチャー			※12:00～13:00	13:00～13:45	13:00～13:30	13:05～13:45							
	やさしいエアロ			お腹シェイプ				スクール			エンジョイ	ボディ	ユーバウンド30	アクア40				13:25～14:10	13:40～14:40	13:00～13:30	13
	山本(明)			山田(小)	13:35～14:20	13:40～14:25	13:30～14:00		藤谷		スイマーズ	バンプ45	今井	黒田	13:25～14:10			ジャズダンス	【有料】	楽しくビーチ	
				ヒップ	ダンスエアロ	ボディ	グローブ				浅場から6コース	大内			ボディ			藤井	太極剣	ボールバレークラス	
				トレーニング	椎名	コンバット45	ウォーキング				目～9コース目を使用しています				ステップ45				カルチャー		
				面かぶり		花	成毛								花				スクール	河野	
				クロール			初めて												神原		
				山田(小)			背面キック														
	14:00～14:45	14:00～14:45					高丸	14:15～15:00				14:10～14:40	14:15～15:00	13:55～14:25	14:30～15:15	14:30～15:15	13:50～14:30				
	サーキットロー	ピラティス	NEW					ラテン45				レズミルズコア	健美操	楽しくビーチ	ボディ	ユーバウンド45	アクア40				
	山本(明)	楠本	変更					黒川				針生	木原	ボールバレークラス	ジャム45	大藤	新納(健)				
		15:05～15:50			14:50～15:35																
		陰ヨガ			ボディ							15:10～15:50									
		楠本			アタック45							山本(明)									
					今井																
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																					17
18	【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、シェイプクラスは定員制を廃止いたします。																				18
19	19:00～19:45	19:00～19:40		19:10～19:50	19:00～19:30			19:00～19:30	19:00～19:30			19:00～19:40	19:00～19:30								19
	ボディ	フィットネス		アクア40	レズミルズコア			ボディ	筋バランス			ロー40	ユーバウンド30								
	バランス45	タイチー		高丸	佐藤			コンバット30	調整法			池田	大藤								
	大藤	神原						今井	寺田												
20	20:00～20:30	20:00～20:45	20:00～20:15	20:00～20:30	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:40	19:50～20:35	20:00～20:45	20:00～20:15	20:00～20:30	20:00～20:40	20:00～20:45	19:50～20:30							
	ボディ	カンフー	お腹	楽しくビーチ	ステップ50	ヨガ	アクア	身体調整	ユーバウンド45	ヒップ	楽しくビーチ	やさしいステップ	クラシック	アクア40							
	ステップ30	神原	トレーニング	ボールバレークラス	池田	濱田	ロジック40	ストレッチ	今井	トレーニング	ボールバレークラス	池田	バレエ	桢口							
	花		NEW	成毛			阿部	寺田		NEW	成毛	池田	Lisa								
	20:50～21:20																				
	ボディ				21:00～21:45							21:00～21:45									
	コンバット30				ボディ							コンバット45									
	花				バンプ45							大内									
					野本																
21	代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒																				21
22	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。 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)				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。