

2023年 フィットネススケジュール 6月1日～6月30日
スイミングスケジュール 5月29日～6月25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	10:30～11:15 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 WEB予約	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 WEB予約	10:15～10:45 初めて バタフライキック 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	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 WEB予約	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 WEB予約	11:45～12:30 フラダンス ビギナズ クラス 藤谷		11:10～11:50 ファイティング アクア40 阿部	11:35～12:20 身体調整 ストレッチ 寺田 WEB予約	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井 WEB予約	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 バンプ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 WEB予約	12:00～12:30 初めて 平泳ぎキック 成毛		12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:00～12:30 初めて バタ足 成毛			12:15～12:45 水中 ウォーキング 成毛	12:20～13:05 ボディ アタック45 今井	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)		13:40～13:55 ヒップ トレーニング 山田(小)	13:10～13:30 お腹シェイプ 山田(小)	13:35～14:20 ダンスエアロ 椎名	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			※12:00～13:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～9コース目 を使用しています	13:00～13:45 ボディ バンプ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	13:25～14:10 ボディ ステップ45 花		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 面かぶり クロール 山田(小)			14:10～14:40 初めて 背面キック 高丸	14:15～15:00 ラテン45 黒川			14:10～14:40 レズミルズコア 針生	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	14:30～15:15 ボディ ジャム45 花 WEB予約	14:30～15:15 ユーバウンド45 大藤	14:45～15:15 初めて 平泳ぎキック 新納(健)	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
16	スタジオプログラムは、整理券が必要となるクラスがございます。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、シェイプクラスは定員制を廃止いたします。																				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		19:10～19:50 アクア40 高丸	19:00～19:30 レズミルズコア 佐藤	変更	19:15～19:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 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					19:30～20:30 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	6月クラスよりWEB予約対象クラスがございます。 詳細は館内ポスター又はスタッフまでお問い合わせ ください。		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	20:00～20:15 お腹 トレーニング	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 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	20:00～20:15 ヒップ トレーニング	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					代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒		20
21	20:50～21:20 ボディ コンバット30 花				21:00～21:45 ボディ バンプ45 野本							21:00～21:45 ボディ コンバット45 大内						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。 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。			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。