

2023年11月1日～11月30日 フィットネススケジュール
10月27日～11月23日 スイミングスケジュール

	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	10:30～11:30 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	10:30～11:30 Zone60 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 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				
11	11:50～12:40 ロー50 海老原	11:30～12:15 レズミルズ トーン TOSHI	NEW	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	11:20～12:10 ロー50 廣瀬	11:15～11:45 楽しく フィンスイム 山田(優) 220	11:45～12:45 MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ピギナーズ クラス 藤谷	変更	11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:35～12:20 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	11:55～12:55 ボディ パンプ60 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原				
12	13:00～13:40 やさしいエアロ 山本(明)	12:45～13:30 ボディ ジャム45 花	変更	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 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	12:15～12:45 面かぶり クロール 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 パンプ45 大内	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	12:15～12:45 グローブ 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	13:00～13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野			
13	14:00～14:45 サーキットロー 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス60 楠本		13:10～13:30 お腹シェイプ 山田(小)・佐藤	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 お楽しみ ウォーキング 成毛	14:15～15:00 ラテン45 黒川	14:10～14:40 初めて バタフライキック 高丸		14:10～14:40 レズミルズコア 針生	13:05～13:45 アクア40 黒田	13:25～14:10 ボディ ステップ45 花	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	13:50～14:30 サーキット アクア40 新納(健)	14:30～15:00 ボディ ジャム45 花	14:30～15:00 ユーバウンド45 大藤	14:45～15:15 楽しく フィンスイム 新納(健)	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤		
14		15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		13:45～14:15 面かぶり クロール 山田(小)・佐藤	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井		14:10～14:40 初めて バタフライキック 高丸	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	14:30～15:15 ボディ ジャム45 花	14:30～15:15 ユーバウンド45 大藤	16:20～17:05 ボディ パンプ45 野本	16:20～17:05 ヨガ 香川	15:50～16:40 ロー50 池田	17:00～18:00 ステップ60 池田	16:00～16:40 アクア40 声田			
15	<p>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。</p>																					
16	<p>【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 ※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:定員30名、 ディープアクア:定員25名</p>																					
17																						
18	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	19:00～19:45 ヨガ 濱田	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	20:00～20:30 ボディ パンプ30 花	20:00～20:45 カンフー 神原		20:00～20:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 成毛	19:55～20:45 ステップ50 池田		20:00～20:50 アクア ロジック50 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 楽しくピーチ 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	20:50～21:20 ボディ コンバット30 花				21:00～21:45 ボディ パンプ45 野本						21:00～21:45 ボディ コンバット45 大内											
21	<p>代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒</p> 																					
22	<p>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。</p> <p>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。</p>																					

※都合によりレッスンが変更・休講になる場合がございます。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。