

2023年12月1日～12月30日 フィットネススケジュール  
11月24日～12月21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	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	11:40～12:25 レズミルズ トーン TOSHI	変更	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)	11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ピギナズ クラス 藤谷	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	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野		
12	13:00～13:40 やさしいエアロ 山本(明)	12:50～13:35 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	12:50～13:40 サーキット アクア40 新納(健)	13:25～14:10 ジャズダンス 藤井	12:25～13:10 武術太極拳 神原	13:00～13:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	
13	14:00～14:45 サーキットロー 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス60 楠本	変更	13:10～13:30 お腹シェイプ 佐藤・山田(小)	13:35～14:20 ダンスエアロ 椎名	13:30～14:00 お楽しみ ウォーキング 成毛	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 背面キック 高野	14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:15～15:00 健美操 木原	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 サーキット アクア40 新納(健)	14:30～15:15 ボディ ジャム45 花	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤		
14	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本			14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	変更	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	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	14:45～15:15 楽しく フィンスイム 新納(健)	15:50～16:40 ロー50 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	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		19:30～20:30 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	17:40～18:40 ボディ コンバット60 井坂		17:00～18:00 ステップ60 池田			
18	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 楽しくビーチ 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		<p>代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒</p> 						
19	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				<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>						
20	<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>																			