

2025年 8月 1日～8月31日 フィットネススケジュール
7月28日～8月24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 今井	10:30～11:00 はじめて エアロ 廣瀬	10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:30 パーオソル 野尻	10:30～11:30 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 Ayu	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				11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11:30～12:10 はじめてヨガ ange	11:20～12:10 中級エアロ 廣瀬	11:15～11:45 楽しく フィンスイム 山田(優)	11:45～12:45 ポールピラティス 野尻	11:45～12:30 フラダンス ピキナズ 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	11:30～12:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	11:20～12:00 中級エアロ 辻	11:30～12:10 ディープ アクア40 田井村	11:45～12:45 ボディ パンプ60 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原		
12	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	11:50～12:35 ボディ バランス45 Ayu		12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名	12:25～13:25 パワーヨガ60 ange	12:00～12:30 グループ ウォーキング 成毛	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷			11:10～12:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目 を使用しています	13:00～13:45 ボディ パンプ45 週替わり 西村	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	12:15～12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:20～12:50 ボディ コンバット30 今井		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	12:55～13:40 レズミルズ トーン TOSHI	13:00～13:40 初級エアロ 山本(明)		13:10～13:30 お尻シェイプ 山田(小)	13:40～14:25 ボディ コンバット45 大内	13:45～14:15 ZUMBA30 椎名	12:45～13:15 初めて 平泳ぎキック 成毛	13:05～13:50 ボディ コンディショニング 森泉		変更	13:15～13:45 よーい、ドン！ 西村	13:05～13:45 アクアロジック40 芦田	13:20～14:20 ボディ アタック60 今井	13:30～14:20 中級エアロ 海老原	13:20～14:20 ボディ アタック60 今井	13:30～14:20 中級エアロ 海老原	13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内	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	
14	14:00～15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス60 楠本		13:45～14:15 面かぶりクロー 山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	14:30～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください	14:10～14:55 体ほぐしヨガ 森泉	15:15～16:00 ボディ パンプ45 野本			14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:10～15:00 太極舞 木原	14:45～15:30 ボディ ジャム45 花	14:45～15:30 ユーバウンド45 今井	14:45～15:30 ボディ ジャム45 花	14:45～15:30 ユーバウンド45 今井	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤			
15	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		女性専用！！ 13:45～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください							15:10～15:50 中級エアロ 山本(明)	15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根	16:00～16:45 ボディ パンプ45 野本	16:20～17:05 ヨガ 香川	15:50～16:40 中級エアロ 池田	16:00～16:40 グローブアクア40 高丸				
16																				
17																				
18																				
19	19:00～19:45 ヨガ 森泉	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原		19:05～19:35 レズミルズコア 針生	19:00～19:45 ヨガ 濱田	19:20～19:40 下半身シェイプ 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 中級エアロ 池田	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本								
20	20:15～21:00 ピラティス 香川	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	20:00～20:30 ボディ コンバット30 加藤	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 ステップ40 池田	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa	19:50～20:30 アクア40 黒田						
21	21:15～22:00 ボディ コンバット45 大内			20:50～21:30 ディープ アクア40 阿部	21:00～21:45 ボディ パンプ45 末永		21:00～21:30 ボディパンプ30 末永				21:00～21:45 ボディ コンバット45 加藤									
22																				

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。

【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

代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒



はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方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。

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。

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。