

2025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22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										10:10～10:25 筋膜リリース ジムスタッフ											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 ボディ コンバット30 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 Zone60 MAIKO	10:30～11:30 アルファ ピクス 長井		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	11:25～12:05 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)				11:10～12:00 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 お尻シェイプ 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		11:40～12:10 初級太極拳 神原				
12	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	11:50～12:35 レズミルズ ダンス 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 グローブ ウォーキング 成毛	11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ピギナーズ クラス 藤谷		12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	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	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			11:45～12:45 ボディ パンプ60 佐藤	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	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 背面キック 成毛	13:05～13:50 ボディ コンディニングヨガ 森泉	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		※12:00～13:00 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 ※別紙参照	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 アクア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	13:10～14:10 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	変更	13:45～14:15 初めて平泳ぎキック 山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	女性専用！！ 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				14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:10～15:00 太極舞 木原	13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野		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					15:15～15:45 ボディパンプ30 野本				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 針生	16:20～17:20 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																	変更				16		
17																					17		
18																					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	19:00～19:30 水中 ウォーキング 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					※19:30～20:30 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			代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒	19		
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 阿部							20		
21	21:15～22:00 ボディ コンバット45 大内				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									21		
22																					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。

はレッス参加が初めて、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。

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。