

2026年 2月 1日～2月28日 フィットネススケジュール

2月 1日～2月28日 スイミングスケジュール

1月25日更新

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	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	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 WEB予約	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	10:30～11:00 はじめて エアロ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:30 Zone60	10:30～11:30 アルファ ビクス	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	10:30～11:15 筋パラランス 調整法	10:15～10:45 初めて バタフライキック	10:30～11:00 はじめて エアロ	10:30～11:10 ウォーキング アクラ40 田井村	10:30～11:15 ZUMBA 辻	10:30～11:15 健康体操 神原	10						
11 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	変更	11:20～12:00 アクラ 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	MAIKO	長井	11:10～12:00 ファイティング アクラ50	11:45～12:45 身体調整 ストレッチ	寺田	11:35～12:20 ボディ アタック45	11:40～12:00 お腹シェイプ	11:20～12:00 中級エアロ 辻	11:30～12:10 ディープ アクラ40 田井村	11:40～12:10 初級太極拳 神原	11							
12 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)		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	12:00～12:30 グローブ ウォーキング 成毛・紙添	PIRAТИS60	MAIKO	12:45～13:15 【有料】 面かぶりクロール ange &	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 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	11:45～12:30 ボディ アタック45	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	12:50～14:30 ボディ コンバット60 大内	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12							
13 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 WEB予約		13:10～13:30 下半身シェイプ 山田(小)	13:45～14:15 初めて泳ぎキック 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	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	13:05～13:50 ボディ コンディニングヨガ 森泉	13:00～13:45 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	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 グローブアクラ40 芦田	13:20～14:20 ボディ アタック60	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	13:00～13:30 楽しいピーチ ボールバレークラス 河野	13						
14 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	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	15:15～15:45 ボディパンプ30 末永						14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:10～15:00 太極舞	14:40～15:40 ボディ ジャム60	14:50～15:35 ユーバウンド45 今井	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤	14:30～15:00 楽しいピーチ ボールバレークラス 河野	14								
15 15:50～16:40 中級エアロ 池田	16:00～16:40 アクラ40 高丸									15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:20～17:20 ヨガ 香川	17:00～18:00 ステップ60 池田						15					
16 17 18 19 20 21 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 、ディープアクラ: 定員25名																								
19 19:00～19:45 ヨガ 森泉	19:00～19:40 フィットネス タイマー 神原		19:05～19:35 レズミルズコア 針生	19:00～19:45 ヨガ 濱田	19:15～19:45 水中 ウォーキング 成毛	19:00～19:30 ボディ コンバット30	19:00～19:30 筋バランス 調整法	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	
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 楽しいピーチ ボールバレークラス	19:55～20:45 ステップ50 成毛	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	20:00～20:45 ユーバウンド45 寺田	20:00～20:30 楽しいピーチ ボールバレークラス 成毛	20:00～20:40 ステップ40 寺田	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
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でも安心してご参加いただけるクラスです。 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)				エアロ・アクア(中級～中上級)				エアロ(上級)				格闘技系				ダンス系				筋コンディショニング系				
ヨガ・ピラティス				コンディショニング				水中ウォーキング				泳法クラス				有料レッスン								

※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。