

2026年 4月 1日～4月30日 フィットネススケジュール
4月 4日～4月30日 スイミングスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			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	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	10:30～11:00 ユーバウンド30 野本	10:30～10:45 ウェブストレッチ 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	10:10～10:25 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	10:30～11:15 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 中級エアロ 海老原	11:50～12:35 レズミルズ ダンス Ayu		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 フインスイム 山田(優)	11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ピキーズ クラス 藤谷	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 お腹シェイフ 成毛	11:40～12:00 お楽しみ ウォーキング 成毛	11:20～12:00 中級エアロ 辻	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	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 かなづきさん 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 水中 ウォーキング 紙添・成毛	12:45～13:15 紙添・成毛 MAIKO	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 腕・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	12:15～12:45 腕・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	12:15～12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:25～12:50 ボディ コンバット30 今井	12:25～12:50 ボディ コンバット30 今井	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野	12:25～13:10 腕・肩・股関節 機能改善クラス 河野
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 桶本		13:10～13:30 下半身シェイフ 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	13:05～13:50 ボディ コンディショニング 森泉	13:05～13:50 ボディ コンディショニング 森泉	13:05～13:50 ボディ コンディショニング 森泉	※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 針生	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	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原							
14	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本		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	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	14:10～14:55 体ほぐしヨガ 森泉	14:10～14:55 体ほぐしヨガ 森泉	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	14:10～15:00 太極舞 木原	14:10～15:00 太極舞 木原	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花
15				15:15～16:00 陰ヨガ 桶本	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本	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	15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根	15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生	
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 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 腕・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	19:00～19:30 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	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本	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 カンファ 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60 池田	20:00～20:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 成毛	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 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	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	19:50～20:30 アクア40 阿部	
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 針生			21:00～21:30 ボディ パンプ30 大内			21:00～21:45 ボディ コンバット45 大内													
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45名、 第2スタジオ:定員33名
※レッスン特性上、ボディパンプは定員40名、ユーバウンド、バレエレッスンは定員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)	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。