

2026年 5月 1日～5月31日 フィットネススケジュール
5月 1日～5月28日 スイミングスケジュール


4月16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	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	
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 平泳ぎキック 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 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	11:10～12:00 ファイティング アクア60 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 腕エンフ 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	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	12:00～12:30 水中 ウォーキング 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	12:15～12:45 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 ボディ コンバット60 大内	12:25～13:10 武術太極拳 神原	12:15～12:45 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 お遊シエイフ 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 藤谷	13:45～14:15 ZUMBA30 椎名	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 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	13:00～13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野	
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 パワフラインキック 船谷・山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	14:30～15:00 ZUMBA30 椎名	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	14:10～14:40 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	13:55～14:25 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野	14:40～15:40 ボディ ジャム60 花	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 レズミルズコア 佐藤	
15				女性専用！！ 18:45～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はレジム カウンターへお越しください														
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	19:00～19:40 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 ボディ コンバット30 天田	20:00～20:35 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						
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 天田									
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) 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・休講になる場合がございます。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。