

2026年 6月 1日～6月30日 フィットネススケジュール
5月30日～6月25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 | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|--|
| 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 | |
| 10:30～11:30 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 | 10:10～10:25 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 | 10:30～11:10 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 | | | |
| 11:50～12:40 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 フリスバイム 山田(優) | 11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO | 11:45～12:30 フラダンス ピキーターズ 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 腕シェイプ 成毛 | 11:20～12:00 中級エアロ 辻 | 11:30～12:10 ティーブ 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 | 12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野 | | | |
| 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 ange | 12:00～12:30 水中 ウォーキング 成毛 | 12:45～13:15 面かぶりクロール 成毛 | 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 | 12:00～13:00 ※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 声田 | 12:20～12:50 ボディ コンバット30 今井 | 13:30～14:20 ボディ アタック60 今井 | 13:30～14:20 中級エアロ 海老原 | 12:25～13:10 武術太極拳 神原 | 13:00～13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野 | | |
| 14:00～15:00 サーキットロー 山本(明) | 14:00～15:00 ピラティス60 橋本 | | 13:10～13:30 お腹シェイプ 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 | | 14:10～14:55 体ほくしヨガ 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 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野 | 13:20～14:20 ボディ アタック60 今井 | 13:50～14:25 楽しくピーチ ボールバレークラス 黒田 | 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 | 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原 | 14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤 | | |
| 15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤 | 15:15～16:00 陰ヨガ 橋本 | | 13:45～14:15 初めて バタフライキック 山田(小) | 14:50～15:35 ボディ アタック45 今井 | | | | | | 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 ボディ パンプ45 針生 | 16:05～16:50 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 | 17:00～18:00 ステップ60 池田 | 16:00～16:40 グローブアクア40 声田 | | | |
| <p>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。</p> <p>【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、 ティープアクア:定員25名</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 19:15～19:45 膝・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 | | | | | | | | | |
| 20:15～21:00 ピラティス 香川 | 20:00～20:45 カンパニー 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 | 20:00～20:50 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 | | | | | | | |
| 21:15～22:00 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 | | | | | | | | | | |
| <p>はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方で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。</p> <p>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。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | <p>代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください。</p>  | | | |
| 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。