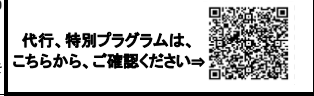


2026年 7月 1日～7月31日 フィットネススケジュール
6月26日～7月23日 スイミングスケジュール

	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	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
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	10:10～10:25 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	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	11:10～12:00 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 フラダンス ピキーズ クラス 藤谷	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				12:15～12:35 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 成毛	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 腕・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	12:45～13:15 面かぶりクロー 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 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 お瘦シエイフ 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 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	13:00～13:30 楽しくピーチ 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 桶本		13:45～14:15 初めて パタフライキック 山田(小)	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		14:10～14:40 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			
15	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 桶本		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						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	16:05～16:50 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	16:00～16:40 グローブアクア40 芦田			
16	<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>																	
17	<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</p>																	
18	<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</p>																	
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	19:15～19:45 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	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	20:00～20:50 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	21:15～22:00 ボディ コンバット45 天田	変更		21:00～21:45 ボディ パンプ45 佐原	変更		21:00～21:30 ボディ パンプ30 大内			21:00～21:45 ボディ アタック45 佐原	変更							
22	<p>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。</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>																	

※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。



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