

2026年 8月 1日～8月31日 フィットネススケジュール
7月29日～8月25日 スイミングスケジュール

※8月11日(火・祝)はフィットネス・スイミング共に特別スケジュールになります。
8月12日(水)、13日(木)、16日(日)のスイミングスケジュールは特別スケジュールになります。
8月は14日(金)、15日(土)が休館日となります。8月17日(月)は営業いたします。

	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	1スタジオ	2スタジオ	スイミング			
10										10:10～10:25 筋膜リリース ジムスタッフ											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		10:20～10:50 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				11:20～12:00 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 フィンスイム 山田(優)				11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:35～12:20 身体調整 ストレッチ 寺田		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 ディープ アクア40 田井村		11:40～12:10 初級太極拳 神原				
12	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		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 初めて背面キック 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	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井	11:45～12:30 腕シェイプ 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		11:45～12:45 ボディ バンプ60 佐藤	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		13:05～13:50 ボディ コンディニングヨガ 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 バンプ45 針生	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 グローブ 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	変更	13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	13:00～13:30 楽しくビーチ 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 楠本		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	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				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 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	14:40～15:40 ボディ ジャム60 MAKANA	14:50～15:35 ユーバウンド45 今井	13:50～14:30 アクア40 芦田	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤					
15	15:15～15:45 ボディバンプ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									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 バンプ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 アクア40 黒田	変更			
16	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。																				16		
17	【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、ボディバンプは定員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																				17		
18																					18		
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	変更 19:15～19:35 下半身シェイプ 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				※19:30～20:30 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	代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒ 			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 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	19:55～20:45 ステップ50 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 楽しくビーチ 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							20		
21	21:15～22:00 ボディ コンバット45 天田				21:00～21:45 ボディ バンプ45 佐原			21:00～21:30 ボディバンプ30 大内				21:00～21:45 ボディ アタック45 佐原						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。 変更 時間は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。			21		
22	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。																				22		
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。