

2026年11月 1日～11月30日 フィットネススケジュール  
10月27日～11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                                   |                                          |                                     | 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 |
|                                                                                                                                              |                                      |                                          |                                    |                                         |                                    |                                                        |                                                        |                                                                    | 10:10～10:25<br>筋膜リリース<br>ジムスタッフ                        |                                     |                                         |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |
| 10<br>10:30～11:30<br>陰ヨガ<br>渡部                                                                                                               | 10:30～11:00<br>ユーバウンド30<br>野本        | 10:30～10:45<br>ウェーブストレッチ<br>ジムスタッフ       | 10:20～10:50<br>アイチ<br>阿部           | 10:30～11:00<br>ボディ<br>コンバット30<br>今井     | 10:30～11:00<br>はじめて<br>エアロ<br>廣瀬   | 10:20～10:50<br>アクア30<br>阿部                             | 10:30～11:30<br>Zone60<br>MAIKO                         | 10:30～11:30<br>アルファ<br>ピクス<br>長井                                   | 10:20～10:50<br>アイチ<br>阿部                               | 10:30～11:15<br>姿勢改善ヨガ<br>YOSHIMI    | 10:30～11:15<br>筋バランス<br>調整法<br>寺田       | 10:15～10:45<br>面かぶりクロー<br>山田(優)          | 10:30～11:00<br>はじめて<br>エアロ<br>辻     |                             |                              | 10:30～11:10<br>ウォーキング<br>アクア40<br>田井村                              | 10:30～11:15<br>ZUMBA<br>辻                | 10:30～11:15<br>健康体操<br>神原                                                             |       |
| 11<br>11:50～12:40<br>中級エアロ<br>海老原                                                                                                            |                                      |                                          | 11:20～12:00<br>アクア<br>ロジック40<br>阿部 | 11:25～12:05<br>はじめてヨガ<br>ange           | 11:20～12:10<br>中級エアロ<br>廣瀬         | 11:15～11:45<br>楽しく<br>フインスイム<br>山田(優)                  | 11:45～12:45<br>ビラティス60<br>MAIKO                        | 11:45～12:30<br>フランス<br>ピクサーズ<br>クラス<br>藤谷                          | 11:10～12:00<br>ファイティング<br>アクア50<br>阿部                  | 11:35～12:20<br>身体調整<br>ストレッチ<br>寺田  | 11:45～12:30<br>ボディ<br>アタック45<br>今井      | 11:40～12:00<br>腕シェイプ<br>成毛               | 11:20～12:00<br>中級エアロ<br>辻           |                             |                              | 11:30～12:10<br>ディープ<br>アクア40<br>田井村                                | 11:45～12:45<br>ボディ<br>バンプ60<br>佐藤        | 11:40～12:10<br>初級太極拳<br>神原                                                            |       |
| 12<br>12:55～13:40<br>レズミルズ<br>トーン<br>TOSHI                                                                                                   | 13:00～13:40<br>初級エアロ<br>山本(明)        |                                          | 12:15～12:35<br>かなづさん<br>阿部         | 12:35～13:25<br>ダンスエアロ<br>椎名             | 12:25～13:25<br>パワーヨガ60<br>ange     | 12:45～13:15<br>初めて平泳ぎキック<br>成毛                         | 12:45～13:45<br>【有料】<br>フランス<br>カルチャー<br>スクール<br>藤谷     | 12:15～12:45<br>腕・肩・股関節<br>機能改善クラス<br>成毛                            | 12:15～12:45<br>腕・肩・股関節<br>機能改善クラス<br>成毛                | 13:00～13:45<br>ボディ<br>バンプ45<br>針生   | 13:00～13:30<br>ユーバウンド30<br>今井           | 12:15～12:45<br>水中<br>ウォーキング<br>成毛        | 12:20～12:50<br>ボディ<br>コンバット30<br>今井 |                             |                              | 12:25～13:10<br>武術太極拳<br>神原                                         | 12:15～12:45<br>楽しく<br>フインスイム<br>西村       |                                                                                       |       |
| 13<br>14:00～15:00<br>サーキットロー<br>山本(明)                                                                                                        | 14:00～15:00<br>ビラティス60<br>楠本         |                                          | 13:10～13:30<br>お腹シェイプ<br>山田(小)     | 13:45～14:15<br>初めて<br>バタフライキック<br>山田(小) | 13:45～14:15<br>ZUMBA30<br>椎名       | 13:05～13:50<br>ボディ<br>コンディニングヨガ<br>森泉                  | 14:10～14:55<br>体ほぐしヨガ<br>森泉                            | ※12:00～13:00<br>エンジョイ<br>スイマーズ<br>浅場から6コース<br>目～10コース目を<br>使用しています | 14:10～14:40<br>レズミルズコア<br>針生                           | 14:10～15:00<br>太極舞<br>木原            | 13:05～13:45<br>グループ<br>アクア40<br>芦田      | 13:55～14:25<br>楽しくピーチ<br>ボールバレークラス<br>芦田 | 13:20～14:20<br>ボディ<br>アタック60<br>今井  | 13:30～14:20<br>中級エアロ<br>海老原 |                              | 13:10～14:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>大内                                | 13:00～13:30<br>楽しくピーチ<br>ボールバレークラス<br>西村 |                                                                                       |       |
| 14<br>15:15～15:45<br>ボディバンプ30<br>佐藤                                                                                                          | 15:15～16:00<br>陰ヨガ<br>楠本             |                                          | 14:50～15:35<br>ボディ<br>アタック45<br>今井 | 14:50～15:35<br>ボディ<br>アタック45<br>今井      | 14:50～15:35<br>ボディ<br>アタック45<br>今井 | 女性専用！！<br>14:30～5-ONE ALL<br>定員:5名<br>ご希望の方はトレジム<br>変更 | 女性専用！！<br>14:30～5-ONE ALL<br>定員:5名<br>ご希望の方はトレジム<br>変更 | 女性専用！！<br>14:30～5-ONE ALL<br>定員:5名<br>ご希望の方はトレジム<br>変更             | 女性専用！！<br>14:30～5-ONE ALL<br>定員:5名<br>ご希望の方はトレジム<br>変更 | 15:10～15:50<br>中級エアロ<br>山本(明)       | 15:30～16:15<br>コーディネーション<br>ストレッチ<br>関根 | 14:45～15:30<br>オリジナルエアロ<br>海老原           | 14:50～15:35<br>ユーバウンド45<br>今井       |                             | 14:30～15:00<br>レズミルズコア<br>佐藤 |                                                                    | 15:20～16:00<br>アクア40<br>黒田               |                                                                                       |       |
| <div>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。<br/>※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。</div>                 |                                      |                                          |                                    |                                         |                                    |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                        |                                     |                                         |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |
| <div>【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<br/>※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。<br/>【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</div> |                                      |                                          |                                    |                                         |                                    |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                        |                                     |                                         |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |
| 19<br>19:00～19:45<br>ヨガ<br>森泉                                                                                                                | 19:00～19:40<br>フィットネス<br>タイチャー<br>神原 |                                          | 19:05～19:35<br>レズミルズコア<br>針生       | 19:00～19:45<br>ヨガ<br>濱田                 | 19:25～19:45<br>下半身シェイプ<br>成毛       | 19:00～19:30<br>ボディ<br>コンバット30<br>今井                    | 19:00～19:30<br>筋バランス<br>調整法<br>寺田                      |                                                                    | 19:00～19:40<br>中級エアロ<br>池田                             | 19:00～19:30<br>ユーバウンド30<br>野本       |                                         |                                          |                                     |                             |                              | ※19:30～20:30<br>エンジョイ<br>スイマーズ<br>浅場から6コース<br>目～10コース目を<br>使用しています | 代行、特別プログラムは、<br>こちらから、ご確認ください            |  |       |
| 20<br>20:15～21:00<br>ビラティス<br>香川                                                                                                             | 20:00～20:45<br>カンファー<br>神原           | 20:00～20:30<br>楽しくピーチ<br>ボールバレークラス<br>成毛 | 19:55～20:45<br>ステップ50<br>池田        | 20:00～20:30<br>ボディ<br>コンバット30<br>大内     | 20:00～20:50<br>アクア<br>ロジック50<br>阿部 | 19:50～20:35<br>身体調整<br>ストレッチ<br>寺田                     | 20:00～20:45<br>ユーバウンド45<br>今井                          | 20:00～20:30<br>楽しくピーチ<br>ボールバレークラス<br>北島                           | 20:00～20:40<br>ステップ40<br>池田                            | 20:00～20:45<br>クラシック<br>バレエ<br>Lisa | 19:50～20:30<br>アクア40<br>阿部              |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |
| 21<br>21:15～22:00<br>ボディ<br>コンバット45<br>佐原                                                                                                    |                                      |                                          | 21:00～21:45<br>ボディ<br>バンプ45<br>佐原  |                                         |                                    | 21:00～21:30<br>ボディ<br>バンプ30<br>大内                      |                                                        |                                                                    | 21:00～21:45<br>ボディ<br>アタック45<br>佐原                     |                                     |                                         |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |
| <div>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。<br/>変更 時間はインストラクター・レッスンが変更になったクラスです。</div>                                                 |                                      |                                          |                                    |                                         |                                    |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                        |                                     |                                         |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |
| <div>ゴールドジム千葉NT ジョイフルアスレティッククラブ<br/>※毎月第3月曜日は休館日となります。</div>                                                                                 |                                      |                                          |                                    |                                         |                                    |                                                        |                                                        |                                                                    |                                                        |                                     |                                         |                                          |                                     |                             |                              |                                                                    |                                          |                                                                                       |       |