

2018年8月～9月 フィットネススケジュール

2018年8月～9月 スイミングスケジュール

ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT  
※毎週金曜日は休館日となります。

	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	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	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 中村	10:10 ポール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:00 はじめて エアロ 黒川	10:10 ウェーブストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:30 Tae Bo® 注1 (タイボ-60) MAIKO	10:30~11:30 アルファ ピクス 長井	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田	10:10 ホール体操	10:30~11:10 ロー40 辻	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 おはようヨガ Lisa	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村		
11	11:50~12:40 ロー50 海老原	11:30~12:30 ストリート ダンス入門 海東		11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11:15~12:05 ロー50 廣瀬		11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:15~12:05 バランス コーデ ネーション50 黒川	11:45~12:30 フラダンス ピギナーズクラス 藤谷		11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:15~11:45 筋バランス 調整法 寺田		11:30~12:00 はじめて エアロ 辻		11:20~12:20 クラシック バレエ Lisa			11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40~12:10 入門太極拳 神原		11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤			
12	12:55~13:25 CXWORX 中村	12:45~13:30 J POPダンス 海東	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	12:20~13:10 バレトン 黒川	13:00 グリッド	12:30~12:50 お尻シェイプ 河野	12:25~13:15 パワーヨガ 50 水野谷	12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャースクール 藤谷	13:00 お腹	12:30~12:50 お尻シェイプ 河野	13:00~13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00 グリッド	12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹				12:25~13:25 武術太極拳 神原	12:55~13:55 ボディ アタック60 中村	13:00 お腹	12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 松田	13:00 お腹	13:00~13:30 楽しく ビーチボールバレー 河野		
13	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:10~15:00 ピラティス 50 楠本		13:25~14:25 ボディ パンプ60 佐藤	13:30~14:30 健美操 木原		14:00~14:20 お腹シェイプ 横島	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷		14:00~14:20 お腹シェイプ 横島	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)		13:45~14:15 楽しく ビーチボールバレー 河野		13:45~14:45 ボディ アタック60 今井	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名		13:50~14:30 アクア40 新納	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原		13:15~14:15 ボディ バランス60 長田			
14	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川		14:30~15:10 アクア40 深山	14:50~15:35 ボディ アタック45 今井		14:30~15:10 アクア40 深山	15:15~16:05 ラテン50 黒川	15:10~15:50 ロー40 山本(明)		14:30~15:10 アクア40 柳田	15:10~15:50 ロー40 山本(明)		14:30~15:10 アクア40 柳田		15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:15~15:45 ユーバウンド30 今井	15:00 ストレッチボール	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:00 ストレッチボール	16:00~16:40 アクア40 柳田	15:00 ストレッチボール	15:40~16:40 ロー60 池田		
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ			15:50~16:50 JAZZダンス 海東	15:50~16:20 ZUMBA GOLD30 関根		16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ	16:00~16:30 アロマヨガ Lisa		16:00~16:30 グリッドローラー &グリッドホール ジムスタッフ	16:00~16:30 アロマヨガ Lisa		16:20~17:05 ボディ パンプ45 五十嵐	16:00 ウェーブストレッチ	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:00 ウェーブストレッチ	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:40 アクア40 柳田	16:00 ウェーブストレッチ	16:00~16:40 アクア40 柳田	16:00 ウェーブストレッチ	16:00~16:40 アクア40 柳田	
16				18:50~19:35 ボディ パンプ45 五十嵐	19:00~19:30 はじめて エアロ 池田		19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田		19:00~19:50 ローハイ 50 ひろりさ	19:00~19:30 ユーバウンド30 中村		17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐		17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐	17:00~18:00 ステップ 60 池田	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	
17	19:10~20:10 骨盤yoga 香川	19:00~19:40 フィットネス タイチ 神原	20:00 グリッド	19:10~19:50 グローブ アクア40 黒田	19:55~20:45 ステップ 50 池田	20:00 ウェーブ	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	19:10~19:40 ボディ アタック30 中村	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	20:00 グリッド	19:10~19:50 ローハイ 50 ひろりさ	19:00~19:30 ユーバウンド30 中村	20:00 ウェーブ	19:10~19:50 ファイティング アクア40 川上	20:00 グリッド	19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00 エンジョイ スイマーズ	19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 グリッド	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 グリッド	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ		
18	20:25~20:55 ボディ パンプ30 五十嵐	20:00~20:50 カンフー 神原	20:00 グリッド	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 アロマヨガ Lisa	20:00 ウェーブ	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~20:30 CXWORX 中村	20:05~20:55 身体調整 ストレッチ50 寺田	20:00 グリッド	20:05~20:35 ボディ コンバット30 新納	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00 ウェーブ	20:05~21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:00 グリッド	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ
19	21:15~21:45 ボディ コンバット30 五十嵐		20:00 グリッド	21:05~21:50 ボディ コンバット45 新納	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00 ウェーブ	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:00 グリッド	20:55~21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ
20			20:00 グリッド	21:05~21:50 ボディ コンバット45 新納	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00 ウェーブ	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:00 グリッド	20:55~21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ
21			20:00 グリッド	21:05~21:50 ボディ コンバット45 新納	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00 ウェーブ	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:00 グリッド	20:55~21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ
22			20:00 グリッド	21:05~21:50 ボディ コンバット45 新納	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00 ウェーブ	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:50~21:50 ボディ バランス60 長田	20:00 グリッド	20:55~21:55 ボディ パンプ60 佐藤	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 ウェーブ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ	20:00 エンジョイ スイマーズ

※都合により、レッスンが変更・休講になる場合もございます。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。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout

**スイミングスケジュール**

<8月クラス>  
7月29日(日)~8月25日(土)

<9月クラス>  
9月1日(土)~9月27日(木)

代行、特別プログラムは、  
こちらから、ご確認ください⇒



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。新規は新しく増設したクラスです。

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。

は整理券が必要になります。トレーニングジム・プールカウンターにて30分前より配布します。

※ボディパンプ:40名、アルファピクス:40名、からだリセット:20名、ユーバウンド:25名、陰ヨガ:60名  
ディープアクア:30名、ダンベルアクア:45名 ※先着30名までダンベルとブーツがご利用いただけます。  
31名以降は、ブーツの個数に限りがある為、ダンベルのみのご利用となります。予め、ご了承ください。