

2017年7月~9月 フィットネススケジュール

2017年6月~7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	10:30~11:20 ロー50 海老原	10:30~11:30 健美操 栄森	10:10 ボール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	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 (タイボー60)	10:30~11:30 アルファピクス	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	10:10 ボール体操		10:30~11:10 ロー40 辻	10:30~11:00 おはようヨガ 鈴木(里)	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 ボディジャム60	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ウェーブストレッチ		
11	11:40~12:40 陰ヨガ 渡部	11:45~12:45 ストリートダンス 海東		11:00~11:30 かなづちさん 阿部	11:15~12:05 ロー50 廣瀬	11:15~12:05 バランスコーディネーション50 黒川	11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	11:50~12:40 ピラティス50	11:45~12:30 フラダンスピギナスクラス 藤谷			11:10~12:00 ファイティングアクア50 阿部	11:55~12:45 身体調整ストレッチ50 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 鈴木(里)		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			
12	12:55~13:25 CXWORX 重松	13:00~13:45 ZUMBA45 徳丸	13:00 お腹	13:00~14:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	12:20~13:10 バレトン 黒川	12:25~13:15 パワーヨガ50 水野谷	12:15~12:45 面かぶりクロール 佐瀬	12:55~13:55 ボディアタック60 中村	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		12:15~12:45 下半身シェイプ 河野	13:00~13:45 ボディパンプ45 五十嵐	13:00 お腹		12:35~13:25 ダンスエアロ50 椎名	変更	13:00 お腹		13:00~13:30 武術太極拳 神原	12:25~13:25 お腹シェイプ 河野	13:00 お腹		
13	13:40~14:20 やさしいエアロ 山本(明)	14:15~15:05 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 気功 木原		14:30~15:10 サーキットアクア40 深山	14:05~15:05 パワーヨガ60 水野谷	14:15~14:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 大野			14:15~14:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 大野	14:10~14:50 やさしいステップ 山本(明)	14:20~15:05 ボディコンバット45 五十嵐	13:45~14:15 楽しくビーチボールハレー 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		14:20~15:00 アクア40 黒田	13:15~14:00 ボディバランス45 長田	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ハレー 河野		
14	14:40~15:40 サーキットロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川		14:50~15:35 ボディアタック45 今井	14:50~15:20 ZUMBA GOLD30 関根		15:40~16:25 からだリセット45 関根	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	15:15~16:05 ラテン50 黒川			15:10~15:50 ロー40 山本(明)	16:00~16:30 グリッドローラー&グリッドボール ジムスタッフ	14:30~15:20 アクア50 大野	15:05~15:50 ボディパンプ45 桜井	15:00~16:00 ストリートダンス 橋本	15:00 ストレッチボール	15:15~15:45 ターンに挑戦 大野	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	16:00~16:50 アクア50 大野	15:00 ストレッチボール		
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	15:40~16:25 からだリセット45 関根		16:15~16:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ	15:15~16:05 ラテン50 黒川	16:15~16:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ			16:00~16:30 グリッドローラー&グリッドボール ジムスタッフ	16:00~16:30 アロマヨガ 鈴木(里)	16:00~16:30 アロマヨガ 鈴木(里)	16:20~17:20 ボディジャム60 徳丸	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:00 ウェーブストレッチ		17:00~18:00 ステップ60 池田	16:50~17:50 Hula 中級 MaSumi	16:00~16:50 アクア50 大野	16:00 ストレッチボール		
16																								
17																								
18																								
19	19:00~20:00 骨盤yoga 香川	19:00~19:40 フィットネスタイチ 神原		19:10~19:50 アクア40 黒田	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		19:00~19:30 ボディコンバット30 五十嵐	19:20~19:50 筋バランス調整法 寺田			19:15~19:45 初めてパタフライキック 佐瀬	19:00~19:50 ロー50 後藤	19:10~19:40 CXWORX 重松	19:10~19:50 グローブアクア40 栗原				19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)					
20	20:15~20:45 ボディパンプ30 桜井	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 初級 中級 上級 (別紙参照)	19:55~20:45 ステップ50 池田	20:00~21:00 アロマヨガ 鈴木(里)		20:00~20:50 ダンベルアクア50 阿部	20:05~20:55 身体調整ストレッチ50 寺田	20:00 グリッド		20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:05~20:35 はじめてステップ 後藤	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)				20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)					
21	21:15~21:45 ボディアタック30 中村																							
22																								

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。増設は新しく増設したクラスです。
 緑葉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。
 葉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、ディープアクア:38名、ダンベルアクア:30名、からだリセット:20名)