

2017年10月～12月 フィットネススケジュール

2017年10月～11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 はやり懐かしソング 徳丸	10:10 ボール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:00 はじめて エアロ 黒川	10:30~11:00 ボディ コンバット30 今井	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	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田	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	10:30~11:00 ロー40 辻	10:30~11:00 おはようヨガ Lisa	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 徳丸	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:30 ボディ ジャム60 徳丸	10:30~11:20 健康体操 神原	10:10 ストレッチ	10:20~10:50 アクア30 阿部	
11	11:40~12:40 陰ヨガ 渡部	11:45~12:45 ストリート ダンス 海東	11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	11:15~12:05 ロー50 廣瀬	11:15~12:05 バランス コーディネート ネーション50 黒川	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:50~12:40 ピラティス 50 MAIKO	11:45~12:30 フラダンス ピギナスクラス 藤谷	11:55~12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	11:15~11:45 筋バランス 調整法 寺田	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	11:40~12:10 入門太極拳 神原	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	11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	
12	12:55~13:25 CXWORX 中村	13:00~13:45 ZUMBA45 徳丸	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	12:25~13:15 パワーヨガ 50 水野谷	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	12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 河野	12:00~12:45 ボディ アタック45 今井	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)	13:00~13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00~14:00 ボディ ジャム60 徳丸	13:00 お腹	12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:15~14:00 ボディ バランス45 長田	13:00 お腹	12:15~12:45 初めて バタフライキック 西山	12:55~13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:15~14:00 ボディ バランス45 長田	13:00 お腹	12:15~12:45 初めて バタフライキック 西山		
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	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 川上	14:00~14:20 お腹シェイプ 川上	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	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	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	14:20~15:05 ボディ コンバット45 今井	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	14:00~14:40 アクア40 新納	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	14:20~15:10 身体調整 ストレッチ50 寺田	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	14:20~15:10 身体調整 ストレッチ50 寺田	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	
14	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 骨盤yoga 香川	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	14:50~15:35 ボディ アタック45 今井	14:50~15:20 ZUMBA GOLD30 関根	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	15:15~16:05 ラテン50 黒川	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:20~15:05 ボディ コンバット45 今井	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチボール ジムスタッフ	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	15:50~16:50 JAZZダンス 海東	15:40~16:25 からだ リセット45 関根	15:15~16:05 ラテン50 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	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 アロマヨガ Lisa	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	15:05~15:50 ボディ パンプ45 桜井	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	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	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	15:05~15:50 ボディ パンプ45 桜井	
16	19:10~20:10 骨盤yoga 香川	20:00~20:50 カンフー 神原	19:10~19:50 アクア40 大野	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 桜井	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:00~19:30 ボディ コンバット30 桜井	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:00~19:30 ボディ コンバット30 桜井	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:00~19:30 ボディ コンバット30 桜井	19:20~19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:10~19:40 CXWORX 中村	19:10~19:50 グローブ アクア40 川上	19:00~19:30 ボディ コンバット30 桜井	
17	20:25~20:55 ボディ パンプ30 桜井	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	20:00~21:00 有料レッスン 初心・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 Lisa	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	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:50~21:50 ボディ パンプ60 桜井	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	
18	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	21:05~21:50 ボディ コンバット45 五十嵐	21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸	21:00~22:00 ボディ ジャム60 徳丸
19	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)
20	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)
21	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)
22	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)


スイミングスケジュール

<10月度>
9月30日(土)~10月26日(木)

<11月度>
10月28日(土)~11月23日(木)

10/9(月)、11/23(木)は、祝祭日のため、特別スケジュールとなります。また、有料レッスンはお休みとなります。予め、ご了承ください。

代行、特別プログラムは、
こちらから、ご確認下さい⇒



- 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、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)