

2018年11月～12月 フィットネススケジュール

2018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	10:30～11:30 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	10:30～11:00 健康体操 神原	10:30～11:30 ZUMBA60 辻	10:30～11:20 おはようヨガ Lisa	10:30～11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10:30～11:20 健康体操 神原	
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 コーデイ 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	11:50～12:50 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	11:50～12:50 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 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	12:55～13:55 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	12:30～12:50 お腹シェイプ 河野	13:00 お腹	13:00～13:45 ボディ パンプ45 五十嵐	13:00 グリッド	13:00～13:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:35～13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	13:15～14:15 ボディ バランス60 長田	12:25～13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	13:15～14:15 ボディ バランス60 長田	12:25～13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	13:15～14:15 ボディ バランス60 長田	12:25～13:25 武術太極拳 神原	
13	13:40～14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス 60 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 うでシェイプ 成毛	14:05～15:05 パワーヨガ 60 水野谷	12:00～13:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から 6～8コース 使用しています		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		13:50～14:30 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	13:50～14:30 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	13:50～14:30 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		
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	14:50～15:35 からだ リセット45 関根		14:30～15:10 アクア40 深山	14:15～15:00 ZUMBA45 黒川	14:10～14:50 エンジョイ スイマーズ 浅場から 6～8コース 使用しています		15:10～15:50 ロー40 山本(明)		14:30～15:10 グローブ アクア40 黒田	15:00～16:00 ストリート ダンス 橋本		15:00 ストレッチボール	15:40～16:40 ロー60 池田	15:15～15:45 ユーバウンド30 今井	15:40～16:40 ロー60 池田	15:15～15:45 ユーバウンド30 今井	15:40～16:40 ロー60 池田	15:15～15:45 ユーバウンド30 今井	15:40～16:40 ロー60 池田	
15	16:00～16:30 ストレッチ &ストレッチホール 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	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 &グリッドホール ジムスタッフ		15:30～16:30 バランス コーデイ ネーション50 関根	16:20～17:05 ボディ パンプ45 五十嵐		16:00 ストレッチボール	16:40～17:40 Hula 初級 MaSumi	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:40～17:40 Hula 初級 MaSumi	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:40～17:40 Hula 初級 MaSumi	16:20～17:20 ヨガ 香川	16:40～17:40 Hula 初級 MaSumi	
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	19:20～19:50 筋バランス 調整法 寺田	19:00～19:50 ローハイ 50 ひろりさ		19:00～19:50 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		16:00～16:40 アクア40 柳田	17:00～18:00 ステップ 60 池田	17:40～18:40 ボディ コンバット60 五十嵐	16:00～16:40 アクア40 柳田	17:00～18:00 ステップ 60 池田	17:40～18:40 ボディ コンバット60 五十嵐	16:00～16:40 アクア40 柳田	17:00～18:00 ステップ 60 池田	
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		19:10～19:50 アクア40 柳田	19:55～20:45 ステップ 50 池田		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	20:05～20:35 ボディ コンバット30 新納		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		19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上		19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	
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	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	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	17:00～18:00 ボディ コンバット60 五十嵐		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 ボディ コンバット60 五十嵐	18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00～18:00 ボディ コンバット60 五十嵐	18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	17:00～18:00 ボディ コンバット60 五十嵐	18:00～19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	
19	21:15～21:45 ボディ コンバット30 五十嵐			21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納	21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納		先着30名まで ダンベルとブーツが ご利用いただけます。	21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上		20:00～21:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	
20				21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納	21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納		先着30名まで ダンベルとブーツが ご利用いただけます。	21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上		20:00～21:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	
21				21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納	21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納		先着30名まで ダンベルとブーツが ご利用いただけます。	21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上		20:00～21:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	
22				21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納	21:05～21:50 ボディ コンバット45 新納		先着30名まで ダンベルとブーツが ご利用いただけます。	21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田	20:00～21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		20:55～21:55 ボディ パンプ60 佐藤		20:00～21:00 クラシック バレエ Lisa	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上		20:00～21:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から 2～6コース 使用しています	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	19:10～19:50 ファイティング アクア40 川上	19:00～20:00 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月クラス>
9月29日(土)～10月25日(木)
<11月クラス>
10月27日(土)～11月22日(木)

代行、特別プログラムは、
こちらから、ご確認ください



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。 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
ディーブアクア: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。