

2019年1月~3月 フィットネススケジュール

2019年2月~3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。

Main schedule grid with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 22:00). Includes instructor names, class names, and various icons for implementation status.

スイミングスケジュール

< 2月クラス >
2月 2日(土) ~ 2月28日(木)
< 3月クラス >
3月 2日(土) ~ 3月28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、アクアロジック: 30名

Legend for class types: エアロ・アクア(初級~初中級), ヨガ・ピラティス, エアロ・アクア(中級~中上級), コンディショニング, エアロ(上級), 水中ウォーキング, 格闘技系, 泳法クラス, ダンス系, 有料レッスン, 筋コンディショニング系

※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