

2017年4月～6月 フィットネススケジュール

2017年4月～5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	10:30~11:00 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)	10:30~11:30 アルファ ピクス 栄森	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	10:30~11:10 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 徳丸	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		11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	11:15~12:05 ロー50 廣瀬		11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	11:15~12:05 バランス コーディネート ネーション50 黒川	11:50~12:40 ピラティス 50 MAIKO		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	11:15~11:45 筋バランス 調整法 寺田	11:20~12:20 クラシック バレエ 鈴木(里)		11:30~12:00 はじめて エアロ 辻	11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11:40~12:10 入門太極拳 神原	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	12:15~12:45 水中ウォーキング 河野											
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	13:00 グリッド	12:15~12:45 お楽しみ ウォーキング 黒田	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	12:15~12:45 面かぶり クロール 河野	12:55~13:55 ボディ ジャム60 徳丸	13:00~13:45 ボディ パンプ45 重松	13:00~14:00 はやり 懐かし ソングダンス 徳丸	12:15~12:45 グローブ ウォーキング 黒田	12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	13:00 お腹	13:15~14:00 ボディ バランス45 長田	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)	14:15~15:05 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		13:00~13:30 初めて パタフライキック 宮本	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:20~15:00 ZUMBA40 黒川		13:00~14:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	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/バレー 河野	13:45~14:45 ボディ アタック60 今井&中村	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	14:10~14:50 アクア40 黒田	14:20~15:10 身体調整 ストレッチ50 寺田	15:00 ストレッチボール										
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	14:45~15:15 ZUMBA GOLD30 関根		14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	15:15~16:05 ラテン50 黒川	15:20~15:50 ボディ アタック30 中村		14:15~14:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 大野	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 アロマヨガ 鈴木(里)	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	15:15~15:45 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	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ			12:00~13:00 ※おしらせ エンジョイ スイマーズ (登録制) 6~8コース 使用しています	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)	16:20~17:20 ボディ ジャム60 徳丸	16:00 グループストレッチ	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:20~17:20 ※タオルを ご持参下さい	16:50~17:50 Hula 中級 MaSumi	17:00~18:00 ステップ 60 池田	16:00 グループストレッチ											
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		19:00~19:30 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 お腹シェイプ 黒田		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	17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐	18:15~18:45 楽しく水球 栗原	19:00~20:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	スイミングスケジュール 4月度 4月3日(水)~4月30日(日) 5月度 5月1日(月)~5月28日(日)				19:00~21:00 エンジョイ スイマーズ (登録制) 浅場から 2~6コース 使用しています										
17				20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 エアロ 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	20:00~21:00 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 クラシック バレエ 鈴木(里)	20:00~21:00 有料レッスン 初級 中級 上級 (別紙参照)	20:50~21:50 ボディ パンプ60 桜井																	
18				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																								
19																															
20																															
21																															
22																															

※都合により、レッスンは変更・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

(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)

- 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。
- 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。