

2018年4月～6月 フィットネススケジュール

2018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	10:30~11:30 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 (タイボー60)	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	10:30~11:00 ロー40 辻	10:30~11:00 おはようヨガ Lisa	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 健康体操 神原	10:30~11:30 第3スタジオにて実施	10:10 ストレッチ	10:30~11:30 第3スタジオにて実施	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	11:50~12:30 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)	11:00~12:00 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 ビギナーズクラス 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	11:55~12:45 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 Lisa	11:30~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 松田	12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 松田	12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 松田		
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)	13:25~14:25 ボディ パンプ60 佐藤	13:00 グリッド	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	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	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	13:15~13:45 ユーバウンド30 今井	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛	13:00 お腹	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛	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	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛	13:00 お腹	13:00~13:30 水中 ウォーキング 成毛		
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	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)	14:10~15:00 ピラティス 50 楠本	14:00~14:20 お腹シェイプ 横島	14:00~14:20 お腹シェイプ 横島	14:00~14:20 お腹シェイプ 横島	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	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)	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	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	13:50~14:30 アクア40 新納	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	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	15:00 ストレッチボール	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	14:40~15:40 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	15:15~16:05 ラテン50 黒川	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:30 アロマヨガ Lisa	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:15~15:45 ユーバウンド30 今井	15:00 ストレッチボール	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	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:40 ロー60 池田		
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	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	15:50~16:50 JAZZダンス 海東	15:50~16:50 JAZZダンス 海東	15:50~16:50 JAZZダンス 海東	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 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 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 グリッドローラー &グリッドボール ジムスタッフ	16:20~17:05 ボディ パンプ45 桜井	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:00 ストレッチボール	16:20~17:05 ボディ パンプ45 桜井	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi	16:40~17:40 Hula 中級 MaSumi		
16	17:00~18:00 ステップ 60 池田	17:00~18:00 ステップ 60 池田	17:00~18:00 ステップ 60 池田	17:00~18:00 ステップ 60 池田	18:50~19:35 ボディ パンプ45 五十嵐	18:50~19:35 ボディ パンプ45 五十嵐	18:50~19:35 ボディ パンプ45 五十嵐	19:10~19:40 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 ボディ コンバット30 桜井	19:10~19:40 ボディ コンバット30 桜井	19:10~19:40 ボディ コンバット30 桜井	19:10~19:50 ローハイ 50 ひろりさ	19:00~19:30 ユーバウンド30 中村	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)	17:40~18:40 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	17:40~18:40 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	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi	18:00~19:00 【有料】 Hula 上級 カルチャースクール MaSumi		
17	19:10~19:50 骨盤yoga 香川	19:00~19:40 フィットネス タイチー 神原	19:10~19:50 骨盤yoga 香川	19:00~19:40 フィットネス タイチー 神原	19:00~19:30 はじめて エアロ 池田	19:00~19:30 はじめて エアロ 池田	19:00~19:30 はじめて 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	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:05~20:35 CXWORX 中村	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	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	20:25~20:55 ボディ パンプ30 桜井	20:00~20:50 カンフー 神原	20:25~20:55 ボディ パンプ30 桜井	20:00~20:50 カンフー 神原	19:55~20:45 ステップ 50 池田	20:00~21:00 エアロマヨガ Lisa	20:00~21:00 エアロマヨガ Lisa	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	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井		
19	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	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	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	21:05~21:50 ボディ コンバット45 新納	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田	21:00~21:30 楽しく ビーチボール/バレー 松田		
20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		

変更

実施日

※長めのタオルを
ご持参下さい

4月
第2日曜日
第4日曜日
5月
第1日曜日
第3日曜日
6月
第2日曜日
第4日曜日

スイミングスケジュール
 <6月クラス>
 5月29日(火)~6月25日(月)
 <7月クラス>
 6月26日(火)~7月23日(月)

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
 ディープアクア: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。