

2018年1月~3月 フィットネススケジュール

2018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。

	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 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 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 ビクス 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	10:10 ウェーブストレッチ	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)	11:50~12:40 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	11:10~12:00 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	11:30~12:00 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 ディーブ 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	12:15~12:45 面かぶり クロール 大野	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	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	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:00 お腹	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	13:45~14:15 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) 権名	13:50~14:30 アクア40 新納	13:15~14:00 ボディ バランス45 長田	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原	13:00~13:30 楽しく ビーチボール/バレー 河野	13	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	14:10~15:00 ピラティス 50 楠本	14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:50~15:35 ボディ アタック45 今井	14:50~15:20 ZUMBA GOLD30 関根	14:05~15:05 パワーヨガ 60 水野谷	14:15~15:00 ZUMBA45 黒川	14:20~15:05 ボディ コンバット45 五十嵐	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)	14:30~15:10 アクア40 黒田	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	15:00~16:00 ストレッチボール	15:40~16:40 ロー60 池田	15:40~16:25 Hula 初級 MaSumi	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	15:20~16:20 骨盤yoga 香川	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	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	16:15~16:45 ウェーブ ストレッチ ジムスタッフ	15:30~16:30 アロマヨガ Lisa	16:20~17:05 ボディ パンプ45 桜井	16:20~17:20 ヨガ 香川	16:00~16:40 アクア40 大野	16:00~16:40 アクア40 大野	16	19:10~19:40 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 アクア40 黒田	19:50~19:35 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	19:00~19:50 ローハイ 50 ひろりさ	19:00~19:30 ユーバウンド30 中村	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	17:00~18:00 ステップ 60 池田	16:50~17:50 Hula 中級 MaSumi	17	20:25~20:55 ボディ パンプ30 桜井	20:00~20:50 カンフー 神原	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	20:05~20:35 CXWORX 中村	20:00~21:00 クラシック バレエ Lisa	20:00~21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 ストレッチボール	20	21:15~21:45 ボディ コンバット30 桜井	21:00~21:50 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 バランス60 長田	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	19:00~19:50 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:00~21:00 ボディ アタック45 中村	20:55~21:55 ボディ パンプ60 桜井	21	22

スイミングスケジュール

<2月度>  
2月1日(木)~2月28日(水)

2/12(月)は祝日のため特別スケジュールとなります。また、スイミング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⇒

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、アルファビクス:40名、ディーブアクア:30名、ダンベルアクア:30名、からだリセット:20名、ユーバウンド20名

※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