2024年7月1日～7月31日　フィットネススケジュール
6月26日～7月23日　スイミングスケジュール

月曜日

1スタジオ
- 10:30～11:30 陰ヨガ 渡部 WEB予約
- 11:50～12:40 中級エアロ 海老原
- 12:55～13:40 レズミルズトーン TOSHI
- 14:00～14:45 サーキットロー 山本（明）
- ※週替レッスン
- 15:15～15:45 週替レッスン ※別紙参照
- 19:00～19:45 ボディバランス45 大藤
- 20:15～21:00 ボディジャム45 花
- 21:15～21:45 ボディコンバット30 花

2スタジオ
- 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本
- 11:40～12:25 レズミルズダンス REI WEB予約
- 13:00～13:40 初級エアロ 山本（明）
- 14:00～15:00 ピラティス60 楠本 WEB予約
- 15:15～16:00 陰ヨガ 楠本
- 19:00～19:40 フィットネスタイチー 神原
- 20:00～20:45 カンフー 神原

3スタジオ
- 10:30～10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ

スイミング
- 10:20～10:50 アイチ 阿部
- 11:20～12:00 アクアロジック40 阿部
- 12:15～12:35 かなづちさん 阿部
- 13:10～13:30 お尻シェイプ 山田（小）
- 13:45～14:15 面かぶりクロール 山田（小）
- 20:00～20:30 楽しくビーチボールバレークラス 成毛
- 20:50～21:30 ディープアクア40 阿部

火曜日

1スタジオ
- 10:30～11:00 ボディコンバット30 今井
- 変更
- 11:30～12:10 はじめてヨガ ange WEB予約
- 12:35～13:20 ダンスエアロ 椎名
- 13:40～14:25 ボディコンバット45 大内
- 14:50～15:35 ボディアタック45 今井
- 19:00～19:30 レズミルズコア 佐藤

2スタジオ
- 10:30～11:00 はじめてエアロ 廣瀬
- 11:20～12:10 中級エアロ 廣瀬
- 12:25～13:25 パワーヨガ60 ange WEB予約
- 13:45～14:15 ZUMBA30 椎名
- 19:00～19:45 ヨガ 濱田

スイミング
- 10:20～10:50 アクア30 阿部
- 11:15～11:45 楽しくフィンスイム 山田（優）
- 12:00～12:30 お楽しみウォーキング 成毛
- 13:30～14:00 初めて平泳ぎキック 成毛
- 19:15～19:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛
- 19:55～20:45 ステップ50 池田
- 20:00～20:50 アクアロジック50 阿部
- 21:00～21:45 ボディパンプ45 野本

女性専用！！
13:45～5-ONE ALL
定員:5名
ご希望の方はトレジム
カウンターへお越しください。

女性専用！！
14:30～5-ONE ALL
定員:5名
ご希望の方はトレジム
カウンターへお越しください。

水曜日

1スタジオ
- 10:30～11:30 Zone60 MAIKO
- 11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO WEB予約
- 13:05～13:50 BCヨガ AI
- 14:10～14:55 BCピラティス AI
- 15:15～16:00 レズミルズダンス REI WEB予約
- 19:00～19:30 ボディコンバット30 今井
- 19:50～20:35 身体調整ストレッチ 寺田

2スタジオ
- 10:30～11:30 アルファビクス 長井 WEB予約
- 11:45～12:30 フラダンスビギナーズクラス 藤谷
- 12:45～13:45 【有料】フラダンスカルチャースクール 藤谷
- 19:00～19:30 筋バランス調整法 寺田
- 20:00～20:45 ユーバウンド45 今井

3スタジオ
- 10:10～10:25 筋膜リリース ジムスタッフ

スイミング
- 10:20～10:50 アイチ 阿部
- 11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部
- 12:15～12:45 初めてバタ足 成毛
- ※12:00～13:00 エンジョイスイマーズ 浅場から6コース目～10コース目を使用しています
- 20:00～20:30 楽しくビーチボールバレークラス 成毛

木曜日

1スタジオ
- 10:30～11:15 ボディバランス45 大藤 WEB予約
- 11:35～12:20 身体調整ストレッチ 寺田 WEB予約
- 13:00～13:45 ボディパンプ45 大藤
- 14:10～14:40 レズミルズコア 針生
- 15:10～15:50 中級エアロ 山本(明)
- 19:00～19:40 中級エアロ 池田
- 20:00～20:40 ステップ40 池田
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 大内

2スタジオ
- 10:30～11:15 筋バランス調整法 寺田 WEB予約
- 11:45～12:30 ボディアタック45 今井 WEB予約
- 13:00～13:30 ユーバウンド30 今井
- 14:15～15:00 太極舞 木原
- 15:30～16:15 バランスコーディネーション 関根
- 19:00～19:30 ユーバウンド30 大藤
- 20:00～20:45 クラシックバレエ Lisa

スイミング
- 10:15～10:45 初めてバタフライキック 山田（優）
- 11:40～12:00 お腹シェイプ 成毛
- 12:15～12:45 グローブウォーキング 成毛
- 13:05～13:45 アクア40 芦田
- 13:55～14:25 楽しくビーチボールバレークラス 河野
- 19:50～20:30 グローブアクア40 黒田

土曜日

1スタジオ
- 10:30～11:00 はじめてエアロ 辻
- 11:20～12:00 中級エアロ 辻
- 12:20～12:50 ボディコンバット30 今井
- 13:20～14:20 ボディアタック60 今井
- 14:40～15:40 ボディジャム60 花 WEB予約
- 16:00～16:45 ボディパンプ45 野本
- 17:15～18:00 ボディバランス45 大藤

2スタジオ
- 変更
- 14:45～15:30 ユーバウンド45 大藤 WEB予約
- 16:20～17:05 ヨガ 香川

スイミング
- 10:30～11:10 ウォーキングアクア40 田井村
- 11:30～12:10 ディープアクア40 田井村
- 13:50～14:30 アクア40 芦田
- ※19:30～20:30 エンジョイスイマーズ 浅場から6コース目～10コース目を使用しています

日曜日

1スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 辻
- 11:45～12:45 ボディパンプ60 佐藤
- 13:10～14:10 ボディコンバット60 大内
- 14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤
- 15:50～16:40 中級エアロ 池田
- 17:00～18:00 ステップ60 池田

2スタジオ
- 10:30～11:15 健康体操 神原
- 11:40～12:10 初級太極拳 神原
- 12:25～13:10 武術太極拳 神原
- 13:40～14:40 【有料】太極剣カルチャースクール 神原

スイミング
- 12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野
- 13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野
- 16:00～16:40 アクア40 髙丸

スタジオプログラムは、整理券が必要となるクラスがございます。レッスン開始30分前より、スタジオ前ボードより、整理券をお取りください。整理券番号＝床番号となります。
※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。

【フィットネス】 第1スタジオ：定員40名、 第2スタジオ：定員30名
※ユーバウンド、バレエレッスンはレッスン特性上、定員が25名となります。
【スイミング】　アクアロジック：定員30名　、ディープアクア：定員25名

代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください⇒

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。
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。

ゴールドジム千葉NT　ジョイフルアスレティッククラブ
※毎月第3月曜日は休館日となります。

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。