

2025年 3月 1日～3月31日 フィットネススケジュール  
3月 1日～3月28日 スイミングスケジュール

	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	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	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 野本	10:30～10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:00 ボディ コンバット30 今井	10:30～11:00 はじめて エアロ 廣瀬	10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:30 Zone60 MAIKO	10:30～11:30 アルファ ピクス 長井	10:10～10:25 筋膜リリース ジムスタッフ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:15 ボディ バランス45 Ayu	10:30～11:15 筋バランス 調整法 寺田	10:15～10:45 面かぶりクロール 山田(優)	10:30～11:00 はじめて エアロ 辻	10:30～11:10 ウォーキング アクア40 田井村	10:30～11:15 ZUMBA 辻	10:30～11:15 健康体操 神原							
11				11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11:30～12:10 はじめてヨガ ange	11:20～12:10 中級エアロ 廣瀬	11:15～11:45 楽しく フィンスイム 山田(優)	11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ピキナズ クラス 藤谷		11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:35～12:20 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井	11:30～12:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	11:20～12:00 中級エアロ 辻	11:30～12:10 ディープ アクア40 田井村	11:45～12:45 ボディ パンプ60 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原							
12	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	11:50～12:35 レズミルズダンス REI		12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名	12:25～13:25 パワーヨガ60 ange	12:00～12:30 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:15～12:45 初めて パタフライキック 福井	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷	13:00～13:45 ボディ パンプ45 週替わり ※別紙参照	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	12:20～12:50 ボディ コンバット30 今井	12:20～12:50 ボディ コンバット30 今井	12:25～13:10 武術太極拳 神原	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野								
13	12:55～13:40 レズミルズ トーン TOSHI	13:00～13:40 初級エアロ 山本(明)		13:10～13:30 お腹シェイプ 山田(小)	13:40～14:25 ボディ コンバット45 大内	13:45～14:15 ZUMBA30 椎名	12:45～13:15 初めて 背面キック 成毛	13:05～13:50 BCヨガ AI		※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	13:00～13:45 ボディ パンプ45 週替わり ※別紙参照	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 アクア40 福井	13:20～14:20 ボディ アタック60 今井	13:20～14:20 ボディ アタック60 今井	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 ボールバレークラス 河野								
14	14:00～15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス60 楠本		13:45～14:15 初めて パタフライキック 山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井			14:10～14:55 BCピラティス AI			14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:15～15:00 太極舞 木原	13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	14:40～15:30 中級エアロ 海老原	14:40～15:30 中級エアロ 海老原	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤	13:50～14:30 アクア40 芦田								
15	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本						15:15～16:00 レズミルズ ダンス REI			15:10～15:50 中級エアロ 山本(明)	15:30～16:15 バランス コーディネーション 関根		16:00～16:45 ボディ パンプ45 野本	16:20～17:05 ヨガ 香川	15:50～16:40 中級エアロ 池田									
16																									
17																									
18																									
19	19:00～19:45 ヨガ 森泉	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原		19:05～19:35 レズミルズコア 針生	19:00～19:45 ヨガ 濱田	19:20～19:40 下半身シェイプ 成毛	19:00～19:30 ボディ コンバット30 今井	19:00～19:30 筋バランス 調整法 寺田			19:00～19:40 中級エアロ 池田	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本					※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								
20	20:15～21:00 ピラティス 香川	20:00～20:45 カンフー 神原		20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 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	19:50～20:35 身体調整 ストレッチ 寺田	20:00～20:45 ユーバウンド45 今井	20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛		20:00～20:40 ステップ40 池田	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa	19:50～20:30 アクア40 黒田												
21	21:15～22:00 ボディ コンバット45 加藤			20:50～21:30 ディープ アクア40 阿部	21:00～21:45 ボディ パンプ45 末永		21:00～21:30 ボディパンプ30 末永				21:00～21:45 ボディ コンバット45 大内														
22																									

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。

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も安心してご参加いただけるクラスです。  
変更 是時間・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。