

2025年 4月1日～4月30日 フィットネススケジュール
4月3日～4月30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	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		
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 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 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	12:45～13:15 初めて 平泳ぎキック 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 ターンに挑戦 福井		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	12:15～12:45 グローブ ウォーキング 成毛	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	13:05～13:50 週替わり レッスン	14:10～14:55 週替わり レッスン		※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		13:50～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	13:05～13:45 アクア40 福井	13:20～14:20 ボディ アタック60 今井	13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内	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 週替わり レッスン	15:15～16:00 レズミルズ ダンス REI				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	14:45～15:30 ユーバウンド45 今井	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤					
15	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本		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					15:10～15:50 中級エアロ 山本(明)	15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根	16:00～16:45 ボディ パンプ45 野本	15:50～16:40 中級エアロ 池田	16:20～17:05 ヨガ 香川						
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									
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				20:00～20:40 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 大内			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 加藤										
22																						

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、パレ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)	エアロ・アクア(中級～中上級)	エアロ(上級)	格闘技系	ダンス系	筋コンディショニング系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	水中ウォーキング	泳法クラス	有料レッスン	

※都合によりレッスンが変更・休講になる場合がございます。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。