



# ちやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2018年1月~

	月		火		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
	<b>7:30 OPEN</b>													
7:30														
8:00														
8:30	<b>担当者表記無きレッスンは、スタッフが行います。</b>													
9:00														
9:30														
10:00	<b>10:00 OPEN</b>													
10:30														
11:00	10:30~11:15 ボディシェイプ [藤村 真弓]		10:45~11:45 フラダンス [久野 博美]		10:30~10:50 ボールストレッチ		10:30~10:50 バレエストレッチ [田中(ゆづ)]		10:30~10:50 ストレッチ		10:15~11:15 姿勢改善体操 [竹内 智樹]		10:30~11:15 かんたんエアロ [村井 美恵]	
11:30														
12:00	11:30~12:30 社交ダンス [辻 尚路]		12:00~13:00 ヨガ [若林 陽子]		11:00~11:45 ウェービングエクササイズ [木村 麻実]		11:00~12:00 ストリートダンス [屋富祖 綾]		11:00~12:00 社交ダンス [辻 尚路]		11:30~12:30 A-ヨガ [言水 裕美]		11:30~12:00 アクアピクス [村井 美恵]	
12:30														
13:00	12:45~13:45 ピラティス [木下 裕加子]		13:15~13:45 アクティブボディ		12:40~13:30 アロマストレッチ [伊藤 美葉子]		12:15~13:15 あるくエアロ [大塚 茂之]	12:30~13:00 はじめてスイム [板東 努]	12:15~13:15 ヨガ [清水 希容]		12:45~13:45 ソフトピラティス [植森 砂由見]		12:40~13:40 かんたんシェイプ [植森 砂由見]	
13:30														
14:00		14:00~14:45 アクアピクス [志々目 佳月子]	14:00~14:45 スポーツボイス45 [東 麻美]	14:00~14:30 キレイにクロール [大田 純]	13:45~14:45 ベーシックヨガ [吉田 雅代]	14:00~14:30 アクアジョギング [志々目 佳月子]	14:00~14:30 ボールエクササイズ [大塚 茂之]	14:00~14:30 バタフライ [板東 努]	14:00~14:30 太極拳 [三宅 進]	14:00~14:30 ワンポイントスイム [香川 諒]	14:00~15:00 ヨガ [村上 久恵]	14:00~14:30 ヌードルコア [植森 砂由見]	14:00~15:00 ベーシックヨガ [岡野 一実]	14:00~14:30 アクアウォーキング
14:30	14:15~15:15 ヨガ [針山 竜太]			14:35~15:05 背泳ぎ [大田 純]		14:35~15:05 アクアピクス [志々目 佳月子]		14:35~15:20 スイムエクササイズ [板東 努]		14:35~15:05 バタフライ [香川 諒]		14:35~15:05 アクアグループ [植森 砂由見]		
15:00														
15:30			15:00~16:00 ルーシーダットン [木下 裕加子]		15:00~15:20 ウェストシェイプ		14:45~15:45 バレトン [藤川 加奈子]		14:45~15:45 ソフトピラティス [植森 砂由見]		15:15~15:45 アクティブボディ		15:15~16:15 あるくエアロ [竹内 智樹]	
16:00	15:30~16:15 アロマストレッチ [小林 由紀恵]				15:30~16:30 ボディシェイプ [藤村 真弓]		16:00~17:00 ヨガ [藤本 和世]		16:00~17:00 はしるエアロ [宮本 浩子]		15:50~16:20 ボールストレッチ			
16:30														
17:00	16:30~17:30 ZUMBA [金沢 昌美]		16:15~17:00 ZUMBA [macco]				17:10~17:30 筋膜リセット		17:10~17:30 筋膜リセット					
17:30														
18:00					17:15~18:15 ピラティス [木下 裕加子]									
18:30														
19:00		19:00~19:30 ヌードルコア [森脇 一樹]		19:00~19:30 平泳ぎ [香川 諒]	18:30~19:30 A-ヨガ [言水 裕美]	19:00~19:30 背泳ぎ [板東 努]	18:30~19:30 整体ストレッチ [山内 一郎]	19:00~19:30 アクアエクササイズ [香川 諒]	18:30~19:30 ピラティス [橋本 蘭美]	19:10~19:40 ワンポイントスイム [香川 諒]				
19:30														
20:00	19:45~20:30 あるくエアロ [保坂 昌子]	19:35~20:05 アクアピクス [森脇 一樹]	19:30~20:15 はしるエアロ [青木 香織]	19:35~20:05 バタフライ [香川 諒]	19:45~20:30 あるくエアロ	19:35~20:05 キレイにクロール [板東 努]	19:45~20:30 ZUMBA [豊田 裕子]	19:35~20:20 クロールトレーニング [香川 諒]	19:45~20:45 ヨガ [長尾 浩子]	19:45~20:30 スイムエクササイズ [香川 諒]	<b>20:00 CLOSE</b>			
20:30														
21:00	20:40~21:10 セルフコンディショニング [保坂 昌子]		20:30~21:30 姿勢改善体操 [言水 裕美]		20:45~21:30 グループパワー45 [水谷 純一]		20:45~21:30 ピラティス [豊田 裕子]		21:00~21:30 アクティブボディ					
21:30														
22:00														
22:30	<b>23:00 CLOSE</b>													
23:00														

**注意事項**  
 \*都合により、担当インストラクターおよびレッスン内容が変更となる場合がございます。  
 \*安全に運動をして頂く為、スタジオレッスン参加者の人数により参加をお断りする場合がございます。  
 \*プールレッスン参加者が7名以上となった場合、2コース使用させて頂く場合がございます。  
 \*レッスン開始10分以降の途中入場は安全管理上ご遠慮願います。  
 \*途中気分がすぐれない場合は担当者にすぐにお申し出ください。  
 \*酒気を帯びての参加は固くお断りいたします。  
 \*祝日営業の場合、17:00までに終了するレッスンの実施と致します。