



# ちやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2017年10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 ポールストレッチ		10:30~10:50 バレエストレッチ [田中(剛)]		10:30~10:50 ストレッチ		10:30~11:15 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]	13:30~14:30 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]	13:30~14:30 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 ワンポイントスイム [植森 砂由見]	13:50~14:50 あるくエアロ [竹内 智樹]	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]	14:45~15:45 ソフトピラティス [植森 砂由見]	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		15:00~15:20 ウエストシェイプ		16:00~17:00 ヨガ [藤本 和世]		15:15~15:45 アクティブボディ		15:00~16:00 ベーシックヨガ [岡野 一実]		
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]						15:50~16:20 ポールストレッチ				
16:30															
17:00	16:30~17:30 ZUMBA [金沢 昌美]		16:15~17:00 ZUMBA [macco]												
17:30							17:15~18:15 ピラティス [木下 裕加子]		17:10~17:30 筋膜リセット		17:10~17:30 筋膜リセット				
18:00															
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		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]		19:35~20:05 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]					
20:00	19:45~20:30 あるくエアロ [保坂 昌子]				19:45~20:30 あるくエアロ										
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									21:35~21:55 ストレッチ						
22:00															
22:30															
23:00	<b>23:00 CLOSE</b>														

**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。