

ちやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2021年4月14日～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:30 OPEN													
各クラス定員を 10名 とさせていただきます。 入場はレッスン開始15分前といたします。 ご協力よろしくお願い致します。													
2021年4月14日～ 時短 レッスンスケジュール													
10:00 OPEN													
	10:30~11:15 ボディシェイプ 藤村 真弓		10:30~11:15 SALSATION 屋富祖 綾		10:45~11:30 パレエストレッチ 棚田 徹		11:00~11:45 ピラティス 吉田 せれな		11:00~11:45 社交ダンス 辻 尚路		10:15~11:00 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
	11:45~12:30 社交ダンス 辻 尚路		11:45~12:30 ハタフロービギナー 若林 陽子		12:00~12:30 美尻エクササイズ 横山 都美		12:15~13:00 あるくエアロ 大塚 茂之		12:15~13:00 機能改善EX 中村 青樹		11:30~12:15 ベーシックヨガ 言水 裕美		11:30~12:00 アクアピクス 村井 美恵
	13:00~13:45 バレトン 藤川 加奈子		13:00~13:30 かんたんEX 横山 都美		13:00~13:30 筋膜リセット 中村 青樹		13:30~14:15 ポールエクササイズ 大塚 茂之		13:30~14:15 太極拳 三宅 進		12:45~13:30 ソフトピラティス 植森 砂由見		12:45~13:30 筋膜リセット 中村 青樹
	14:15~15:00 ベーシックヨガ 本間 香菜子	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 池田 優子	14:00~14:45 ベーシックヨガ 吉田 雅代	14:00~14:45 アクアエクササイズ 中村 青樹	14:00~14:30 バタフライ 板東 努	14:00~14:30 ワンポイントスイム 香川 諒	14:00~14:45 健康ヨガ 村上 久恵	14:00~14:45 アクアエクササイズ 植森 砂由見	14:00~14:30 ワンポイントスイム 香川 諒	14:00~14:45 ベーシックヨガ 岡野 一実	14:00~14:30 アクアウォーキング 中村 青樹
	15:30~16:15 スローピラティス 小林 由紀恵		15:15~16:00 ピラティス 木下 裕加子		15:15~15:45 アクティブボディ 中村 青樹		14:45~15:30 バレトン 藤川 加奈子		14:45~15:30 ソフトピラティス 植森 砂由見		15:15~15:45 美尻エクササイズ 本間 香菜子		15:15~15:45 アクティブボディ 中村 青樹
					16:15~17:00 やさしいZUMBA 金沢 昌美		16:00~16:30 ステップシェイプ 横山 都美		16:00~16:30 かんたんEX 横山 都美				
	18:30~19:15 背骨コンディショニング marcia	18:00~18:30 アクアエクササイズ 香川 諒	18:30~19:15 パレエストレッチ 棚田 徹	18:00~18:30 平泳ぎ 谷貝 道子	18:30~19:15 ハタフライ 谷貝 道子	18:30~19:15 ピラティス 奥村 英里香	18:00~18:30 キレイにクロー 谷貝 道子	18:30~19:15 背泳ぎ 谷貝 道子	18:00~18:30 はじめてスイム 香川 諒	18:30~19:15 アンチエイジングヨガ 長尾 浩子	18:30~19:05 泳ぎこみ 香川 諒		
20:00 CLOSE													
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。													