

ちゃやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2023年7月～

	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													
7:30														
8:00	スタジオレッスンは、各クラス定員を 15名 とさせていただきます。 入場はレッスン開始10分前といたします。 ご協力よろしくお願い致します。													
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	10:00 OPEN													
10:30														
11:00	10:30~11:15 ボディシェイブ 藤村 真弓		10:30~11:15 SALSATION (Demo Class) 中西 亜矢子		10:45~11:30 バレエストレッチ 棚田 徹		11:00~11:45 ピラティス 富安 朱		11:00~11:45 社交ダンス 辻 尚路		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 川端 由貴子	
11:30	11:30~12:15 社交ダンス 辻 尚路		11:30~12:15 ハタフローピキナー 若林 陽子		11:45~12:30 KaQiLa(カキラ) 池田 優子		12:15~13:00 あるくエアロ 大塚 茂之		12:00~12:45 ベーシックヨガ natsuko		11:30~12:15 ベーシックヨガ 竹内 智樹		11:30~12:00 アクアピクス 川端 由貴子	
12:00			12:30~13:00 かんたんEX 小谷 由香				12:30~13:00 月替わりレッスン 坂東 努		12:00~12:45 ベーシックヨガ natsuko		12:05~12:35 フィンスイム 谷貝 道子			
12:30	12:45~13:30 バレトン 藤川 加奈子						13:00~13:45 アクアエクササイズ 池田 優子		13:00~13:45 太極拳 三宅 進		12:30~13:15 ソフトピラティス 植森 砂由見			
13:00			13:15~14:00 スポーツボイス45 東 麻美		13:30~14:15 リラククスヨガ 吉田 雅代		13:15~14:00 ポールエクササイズ 大塚 茂之		13:00~13:45 太極拳 三宅 進		13:45~14:30 かんたんステップ 大塚 茂之		12:45~13:30 SALSATION (Demo Class) 荒巻 淑子	
13:30	13:45~14:15 パーペルトレーニング 山谷 幸平		14:00~14:45 アクアピクス 志々目 佳月子		14:15~14:45 キレイにクロー 池田 優子		14:30~15:15 シェイプアップEX 中西 亜矢子		14:00~14:45 ソフトピラティス 植森 砂由見		14:00~14:30 平泳ぎ&ハタフライ 池田 優子		13:45~14:30 リフレッシュヨガ 永原 滋子	
14:00	14:30~15:15 ベーシックヨガ 畠山 安菜		14:15~15:00 ボディメイクヨガ 木下 裕加子		14:30~15:15 ワンポイントスイム 池田 優子		14:30~15:15 バレトン 藤川 加奈子		14:35~15:05 ワンポイントスイム 坂東 努		14:35~15:05 トレーニングスイム 池田 優子		14:45~15:30 STRONG NATION 佐山 新之介	
14:30			14:50~15:20 ワンポイントスイム 池田 優子		15:30~16:15 やさしいZUMBA 金沢 昌美		15:00~15:30 チアEX 賢 心乃花		15:00~15:30 チアEX 賢 心乃花		14:45~15:15 かんたんEX 小谷 由香		15:00~15:30 アクアエクササイズ 川端 由貴子	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 背骨コンディショニング marcia		19:00~19:45 パレエストレッチ 棚田 徹		18:00~18:30 スロースイム 谷貝 道子		18:30~19:15 ヨガラティス 永原 滋子		18:30~19:15 整体ストレッチ 山内 一郎		18:30~19:15 アクアエクササイズ 谷貝 道子		19:00~19:45 アンチエイジングヨガ 長尾 浩子	
19:30			19:00~19:30 スロースイム 香川 諒		18:35~19:05 トレーニングスイム 谷貝 道子		19:00~19:30 背泳ぎ 坂東 努		19:00~19:45 アンチエイジングヨガ 長尾 浩子		19:00~19:30 はじめてスイム 香川 諒		19:30~20:05 トレーニングスイム 香川 諒	
20:00	20:00~20:45 SALSATION (Demo Class) 荒巻 淑子		20:00~20:45 やさしいヨガ 針山 竜太		19:35~20:05 キレイにクロー 坂東 努		19:30~20:15 STRONG NATION 佐山 新之介		19:30~20:15 やさしいZUMBA 橋本 蘭美		19:40~20:10 月替わりレッスン 谷貝 道子		20:00~20:45 ポディリセット 福島 順子	
20:30			21:00~21:30 チアEX 賢 心乃花											
21:00														
21:30														
22:00														
22:30	23:00 CLOSE													
23:00														

2023年7月～
NEW
レッスンスケジュール

内容は館内掲示を
ご覧ください

内容は館内掲示を
ご覧ください

内容は館内掲示を
ご覧ください

内容は館内掲示を
ご覧ください

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
 *緑色のレッスンは抽選対象レッスンとなります。
 営業開始～レッスン開始20分までレセプションにて抽選券を配布いたします。

18:00 CLOSE
 レッスン別色分け
 スタジオレッスン
 プールレッスン