ちゃやまちフィットネスクラブ　レッスンスケジュール

2021年7月1日～

2021年7月1日～
時短
レッスンスケジュール

各クラス定員を10名とさせて頂きます。
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。

	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	7:30 OPEN													
10:00											10:00 OPEN			
10:30	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 バレエストレッチ 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	
11:30	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	12:30～13:00 はじめてスイム 板東　努	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 はじめてスイム 谷員　道子	11:45～12:15 バーベルトレーニング 中村　青樹	11:30～12:00 アクアビクス 村井　美恵
12:30	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 ボールエクササイズ 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	12:05～12:35 ワンポイントスイム 谷員　道子	12:45～13:30 筋膜リセット 中村　青樹	
13:30	14:15～15:00 ベーシックヨガ 本間　香菜子	14:00～14:45 アクアビクス 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 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	14:45～15:30 バレトン 藤川　加奈子	14:00～14:30 バタフライ 板東　努	14:45～15:30 ソフトピラティス 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 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	14:00～14:45 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
14:30	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	14:35～15:05 背泳ぎ 池田　優子	15:15～15:45 アクティブボディ 中村　青樹		16:00～16:30 美尻エクササイズ 谷員　道子	14:35～15:05 ワンポイントスイム 板東　努	16:00～16:30 ステップシェイプ 横山　都美	14:35～15:05 バタフライ 香川　諒	15:15～15:45 美尻エクササイズ 谷員　道子		15:15～15:45 アクティブボディ 中村　青樹	
15:30					16:15～17:00 やさしいZUMBA 金沢　昌美								18:00 CLOSE	
18:00		18:00～18:30 アクアエクササイズ 香川　諒		18:00～18:30 平泳ぎ 谷員　道子		18:00～18:30 背泳ぎ 板東　努		18:00～18:30 キレイにクロール 谷員　道子		18:00～18:30 はじめてスイム 香川　諒				
18:30	18:30～19:15 背骨コンディショニング marcia	18:35～19:05 ワンポイントスイム 香川　諒	18:30～19:15 バレエストレッチ 棚田　徹	18:35～19:05 バタフライ 谷員　道子	18:30～19:15 ピラティス 奥村　英里香	18:35～19:05 キレイにクロール 板東　努	18:30～19:15 整体ストレッチ 山内　一郎	18:35～19:05 背泳ぎ 谷員　道子	18:30～19:15 アンチエイジングヨガ 長尾　浩子	18:35～19:05 泳ぎこみ 香川　諒				
19:30	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。