

# ちゃやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2022年5月1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  |                    |                                     |                    |                     |                     |                    |                    |                     |                     |                    |                     |                     |                    |
| <p>スタジオレッスンは、各クラス定員を<b>11名</b>とさせていただきます。<br/>                     入場はレッスン開始15分前といたします。<br/>                     ご協力よろしくお願い致します。<br/>                     ※一部抽選対象レッスンがございます。</p> |                    |                                     |                    |                     |                     |                    |                    |                     |                     |                    |                     |                     |                    |
| 10:00 OPEN   |                    |                                     |                    |                     |                     |                    |                    |                     |                     |                    |                     |                     |                    |
| 10:30~11:15  |                    | 10:30~11:15                         |                    | 10:45~11:30         |                     | 11:00~11:45        |                    | 11:00~11:45         |                     | 10:15~11:00        |                     | 10:30~11:15         |                    |
| ボディシェイプ<br>藤村 真弓   |                    | SALSATION<br>(Demo Class)<br>中西 亜矢子 |                    | バレエストレッチ<br>棚田 徹    |                     | ピラティス<br>富安 朱      |                    | 社交ダンス<br>辻 尚路       |                     | 姿勢改善体操<br>竹内 智樹    |                     | かんたんエアロ<br>村井 美恵    |                    |
| 11:45~12:30  |                    | 11:45~12:30                         |                    | 12:00~12:30         |                     | 12:15~13:00        |                    | 12:15~13:00         |                     | 11:30~12:15        |                     | 11:45~12:15         |                    |
| 社交ダンス<br>辻 尚路  |                    | ハタフロービギナー<br>若林 陽子                  |                    | 機能改善EX<br>中村 青樹     |                     | あるくエアロ<br>大塚 茂之    |                    | 機能改善EX<br>中村 青樹     |                     | ベーシックヨガ<br>竹内 智樹   |                     | パーベルトレーニング<br>中村 青樹 |                    |
| 13:00~13:45  |                    | 13:00~13:30                         |                    | 13:00~13:30         |                     | 13:30~14:15        |                    | 13:30~14:15         |                     | 12:45~13:30        |                     | 12:45~13:30         |                    |
| バレトン<br>藤川 加奈子   |                    | かんたんEX<br>小谷 由香                     |                    | 筋膜リセット<br>中村 青樹     |                     | ポールエクササイズ<br>大塚 茂之 |                    | 太極拳<br>三宅 進         |                     | ソフトピラティス<br>植森 砂由見 |                     | 筋膜リセット<br>中村 青樹     |                    |
| 14:15~15:00  | 14:00~14:45        | 14:00~14:45                         | 14:00~14:30        | 14:00~14:45         | 14:00~14:45         | 14:00~14:30        | 14:00~14:30        | 14:00~14:30         | 14:00~14:30         | 14:00~14:45        | 14:00~14:45         | 14:00~14:45         | 14:00~14:30        |
| ベーシックヨガ<br>畠山 安菜   | アクアピクス<br>志々目 佳月子  | スポーツボイス45<br>東 麻美                   | キレイにクロール<br>池田 優子  | リラクソヨガ<br>吉田 雅代     | アクアエクササイズ<br>中村 青樹  | バタフライ<br>板東 努      | バタフライ<br>板東 努      | ワンポイントスイム<br>香川 諒   | ワンポイントスイム<br>香川 諒   | かんたんステップ<br>大塚 茂之  | アクアエクササイズ<br>植森 砂由見 | リフレッシュヨガ<br>岡野 一実   | アクアウォーキング<br>中村 青樹 |
| 15:30~16:00  |                    | 15:15~16:00                         |                    | 15:15~15:45         |                     | 14:45~15:30        |                    | 14:45~15:30         |                     | 15:15~15:45        |                     | 15:15~15:45         |                    |
| 薬トレ<br>小谷 由香   |                    | ボディメイクヨガ<br>木下 裕加子                  |                    | シェイプアップEX<br>中村 青樹  |                     | バレトン<br>藤川 加奈子     |                    | ソフトピラティス<br>植森 砂由見  |                     | 美尻エクササイズ<br>谷貝 道子  |                     | シェイプアップEX<br>中村 青樹  |                    |
| 16:15~17:00  |                    | 16:15~17:00                         |                    | 16:15~17:00         |                     | 16:00~16:30        |                    | 16:00~16:30         |                     | 16:00~16:30        |                     | 16:00~16:30         |                    |
|  |                    | やさしいZUMBA<br>金沢 昌美                  |                    | やさしいZUMBA<br>金沢 昌美  |                     | ピラティス<br>小川 由美     |                    | 美尻美脚エクササイズ<br>小川 由美 |                     |                    |                     |                     |                    |
| 18:00~18:30  |                    | 18:00~18:30                         |                    | 18:00~18:30         |                     | 18:00~18:30        |                    | 18:00~18:30         |                     |                    |                     |                     |                    |
|  |                    | 月替わりスイム<br>谷貝 道子                    |                    | 月替わりスイム<br>谷貝 道子    |                     | アクアグローブ<br>谷貝 道子   |                    | アクアグローブ<br>谷貝 道子    |                     |                    |                     |                     |                    |
| 18:35~19:05  |                    | 18:35~19:05                         |                    | 18:35~19:05         |                     | 18:35~19:05        |                    | 18:35~19:05         |                     |                    |                     |                     |                    |
|  |                    | トレーニングスイム<br>谷貝 道子                  |                    | トレーニングスイム<br>谷貝 道子  |                     | ピラティス<br>奥村 英里香    |                    | ピラティス<br>奥村 英里香     |                     |                    |                     |                     |                    |
| 19:00~19:45  | 19:00~19:30        | 19:00~19:45                         | 19:00~19:30        | 19:00~19:30         | 19:00~19:30         | 19:00~19:30        | 19:00~19:30        | 19:00~19:30         | 19:00~19:30         | 19:00~19:45        | 19:00~19:30         | 19:00~19:30         | 19:00~19:30        |
| 背骨コンディショニング<br>marcia  | ヌードルエクササイズ<br>香川 諒 | バレエストレッチ<br>棚田 徹                    | ヌードルエクササイズ<br>香川 諒 | 背泳ぎ<br>板東 努         | 背泳ぎ<br>板東 努         | 整体ストレッチ<br>山内 一郎   | 整体ストレッチ<br>山内 一郎   | アンチエイジングヨガ<br>長尾 浩子 | アンチエイジングヨガ<br>長尾 浩子 | はじめてスイム<br>香川 諒    | はじめてスイム<br>香川 諒     | はじめてスイム<br>香川 諒     | はじめてスイム<br>香川 諒    |
| 20:15~20:45  | 19:35~20:05        | 20:15~21:00                         | 19:35~20:05        | 19:45~20:30         | 19:45~20:30         | 19:45~20:30        | 19:45~20:30        | 20:15~21:00         | 20:15~21:00         | 20:00 CLOSE        | 20:00 CLOSE         | 20:00 CLOSE         | 20:00 CLOSE        |
| チアEX<br>三上 夢里亜   | ワンポイントスイム<br>香川 諒  | やさしいヨガ<br>針山 竜太                     | ワンポイントスイム<br>香川 諒  | パーベルトレーニング<br>中村 青樹 | パーベルトレーニング<br>中村 青樹 | やさしいZUMBA<br>橋本 蘭美 | やさしいZUMBA<br>橋本 蘭美 | ボディリセット<br>福島 順子    | ボディリセット<br>福島 順子    |                    |                     |                     |                    |
| 23:00 CLOSE  |                    |                                     |                    |                     |                     |                    |                    |                     |                     |                    |                     |                     |                    |

2022年5月1日～  
NEW  
レッスンスケジュール

内容は館内掲示を  
ご確認ください

内容は館内掲示を  
ご確認ください

内容は館内掲示を  
ご確認ください

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(抽選無し)

スタジオレッスン(抽選あり)

プールレッスン