

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7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														
7:30	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。 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。 ※一部抽選対象レッスンがございます。														
8:00															
8:30															
9:00															
9:30	2022年7月1日～ NEW レッスンスケジュール														
10:00															
10:30	10:00 OPEN														
11:00	10:30～11:15 ボディシェイプ 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		10:15～11:00 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															
12:00	11:45～12:30 社交ダンス 辻 尚路		11:45～12:30 ハタフローピギナー 若林 陽子		12:00～12:30 機能改善EX 中村 青樹		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 竹内 智樹	11:30～12:00 月替スイム 谷貝 道子	11:45～12:15 パーベルトレーニング 中村 青樹	11:30～12:00 アクアピクス 村井 美恵
12:30															
13:00	13:00～13:45 バレトン 藤川 加奈子		13:00～13:30 かんたんEX 小谷 由香		13:00～13:30 筋力リセット 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 筋力リセット 中村 青樹		
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 キレイにクローラ 池田 優子	14:00～14:45 リラックスヨガ 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 バタフライ 板東 努	14:00～14:30 四泳法 津國 愛佳	14:00～14:45 かんたんステップ 大塚 茂之	14:00～14:45 アクアエクササイズ 植森 砂由見	14:00～14:45 リフレッシュヨガ 岡野 一実	14:00～14:45 アクアウォーキング 中村 青樹		
14:30	14:15～15:00 ベーシックヨガ 畠山 安菜			14:35～15:05 ワンポイントスイム 池田 優子			14:35～15:05 ワンポイントスイム 板東 努	14:35～15:05 ワンポイントスイム 板東 努	14:35～15:05 トレーニングスイム 津國 愛佳						
15:00															
15:30	15:30～16:00 薬トレ 小谷 由香		15:15～16:00 ボディメイクヨガ 木下 裕加子		15:15～15:45 シェイプアップEX 中村 青樹		15:15～15:45 シェイプアップEX 中村 青樹		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 谷貝 道子		15:15～15:45 シェイプアップEX 中村 青樹		
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00				18:00～18:30 月替わスイム 谷貝 道子			18:00～18:30 アクアグループ 谷貝 道子	18:00～18:30 アクアグループ 谷貝 道子							
18:30				18:35～19:05 トレーニングスイム 谷貝 道子	18:30～19:15 ピラティス 奥村 英里香		18:30～19:15 整体ストレッチ 山内 一郎	18:40～19:10 月替わスイム 谷貝 道子							
19:00	19:00～19:45 背骨コンディショニング marcia	19:00～19:30 スードルエクササイズ 香川 諒	19:00～19:45 バレエストレッチ 棚田 徹		19:00～19:30 青泳ぎ 板東 努		19:00～19:45 アンチエイジングヨガ 長尾 浩子	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		19:35～20:05 ワンポイントスイム 香川 諒			19:35～20:05 キレイにクローラ 板東 努				19:35～20:05 トレーニングスイム 香川 諒						
20:00					19:45～20:30 パーベルトレーニング 中村 青樹		19:45～20:30 やさしいZUMBA 橋本 蘭美								
20:30	20:15～20:45 テアEX 三上 夢里亜		20:15～21:00 やさしいヨガ 針山 竜太												
21:00															
21:30															
22:00															
22:30	23:00 CLOSE														
23:00	23:00 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
- \* 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。