

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11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 13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。																		
8:00																			
8:30																			
9:00																			
9:30	10:00 OPEN																		
10:00																			
10:30	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		11:00~11:45 社交ダンス 辻 尚路		10:30~11:15 かんたんエアロ 村井 美恵						
11:00													11:30~12:00 月替わりレッスン 谷貝 道子		11:30~12:00 アクアピクス 村井 美恵				
11:30													11:45~12:15 バーベルトレーニング 中村 青樹						
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		12:15~13:00 機能改善EX 中村 青樹		12:15~13:00 機能改善EX 中村 青樹		12:05~12:35 フンスイム 谷貝 道子						
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		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				
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		14:00~14:45 キレイニクロール 池田 優子		14:00~14:45 リラクソヨガ 吉田 雅代		14:00~14:45 アクアエクササイズ 中村 青樹		14:00~14:45 アクアエクササイズ 中村 青樹		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 永原 滋子		14:00~14:30 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 坂東 努		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						
15:00													14:30~15:00 平泳ぎ&バタフライ 池田 優子						
15:30	15:30~16:00 ベーシックEX 山谷 幸平		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						15:35~16:05 トレーニングスイム 池田 優子		15:15~15:45 かんたんEX 小谷 由香		15:15~15:45 シェイプアップEX 中村 青樹		
16:00																			
16:30							16:15~17:00 やさしいZUMBA 金沢 昌美												
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 ヌードルエクササイズ 香川 諒		18:00~18:30 スロースイム(ハタフライ) 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 月替わりレッスン 谷貝 道子		19:00~19:45 アンチエイジングヨガ 長尾 浩子		18:00~18:30 アクアグループ 谷貝 道子		18:00 CLOSE		
19:30			19:00~19:45 バレエストレッチ 棚田 徹		18:35~19:05 トレーニングスイム 谷貝 道子														
20:00																			
20:30	20:15~20:45 チアEX 實 心乃花		20:15~21:00 やさしいヨガ 針山 竜太				19:45~20:30 バ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										
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00	23:00 CLOSE																		

2022年11月1日～
NEW
レッスンスケジュール

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。