

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1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														
8:00	<p>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。</p>													
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			10:30~11:15 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 山谷 幸平		12:15~13:00 あるくエアロ 大塚 茂之		12:15~13:00 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 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 筋膜リセット 山谷 幸平							12:45~13:30 ソフトピラティス 植森 砂由見		
13:30														
14:00														
14:30	14:15~15:00 ベーシックヨガ 島山 安菜	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 キレイニクローラ 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 山谷 幸平	13:30~14:15 ポールエクササイズ 大塚 茂之	14:00~14:30 パタフライ 板東 努	13:30~14:15 太極拳 三宅 進			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
15:00				14:35~15:05 ワンポイントスイム 池田 優子			14:45~15:30 バレトン 藤川 加奈子	14:35~15:05 ワンポイントスイム 板東 努			14:45~15:30 ソフトピラティス 植森 砂由見			
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 山谷 幸平							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														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30				18:00~18:30 スロースイム(パタフライ) 谷貝 道子				18:00~18:30 月替わりアクア 谷貝 道子						
19:00	19:00~19:45 菁骨コンディショニング marcia	19:00~19:30 スナ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	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	19:00~19:30 青泳ぎ 板東 努	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	19:00~19:30 はじめてスイム 香川 諒		
19:30														
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 ダンベル&ステップ 永原 滋子	19:35~20:05 キレイニクローラ 板東 努	19:45~20:30 やさしいZUMBA 橋本 蘭美					19:35~20:05 トレーニングスイム 香川 諒		
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	23:00 CLOSE													

**2023年1月1日～
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(抽選無し)

スタジオレッスン(抽選あり)

プールレッスン