

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10月～

	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													
8:00	スタジオレッスンは、各クラス定員を 15名 とさせていただきます。 入場はレッスン開始10分前といたします。 ご協力よろしくお願い致します。													
8:30														
9:00	<div style="float: right; border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f4a460; color: white; text-align: center;"> 2023年10月～ NEW レッスンスケジュール </div>													
9:30	10:00 OPEN													
10:00														
10:30	10:30～11:15 ボディシェイブ 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		11:00～11:15 姿勢改善体操 竹内 智樹		10:30～11:15 かんたんエアロ 川端 由貴子	
11:00			11:30～12:15 ハタフロービギナー 若林 陽子		11:45～12:30 KaQILa(カキラ) 池田 優子		12:15～13:00 あるくエアロ 大塚 茂之	12:30～13:00 月替わりレッスン 板東 努	12:00～12:45 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 川端 由貴子		
11:30	11:30～12:15 社交ダンス 辻 尚路		12:30～13:00 かんたんEX 水川 彩恵子								12:05～12:35 フィンスイム 谷貝 道子			
12:00			13:15～14:00 スポーツボイス45 東 麻美		13:00～13:45 アクアエクササイズ 池田 優子		13:15～14:00 ポールエクササイズ 大塚 茂之		13:00～13:45 太極拳 三宅 進		12:30～13:15 ソフトピラティス 植森 砂由見		12:45～13:30 SALSATION (Demo Class) Toshiko	
12:30	12:45～13:30 バレトン 藤川 加奈子										13:30～14:15 アクアエクササイズ 植森 砂由見		13:45～14:30 リフレッシュヨガ 永原 滋子	
13:00			14:00～14:45 アクアピクス 志々目 佳月子		14:15～14:45 キレイニクロー 池田 優子		14:30～15:15 シェイプアップEX 中西 亜矢子		14:00～14:45 ソフトピラティス 植森 砂由見	14:00～14:30 平泳ぎ&ハタフライ 池田 優子		13:45～14:30 かんたんステップ 大塚 茂之		
13:30	13:45～14:15 バーベルトレーニング 野村 風香		14:15～15:00 ボディメイクヨガ 木下 裕加子		14:30～15:15 ワンポイントスイム 池田 優子		14:30～15:15 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	14:00～14:45 ソフトピラティス 植森 砂由見	14:35～15:05 トレーニングスイム 池田 優子		14:45～15:15 かんたんEX 小谷 由香		14:45～15:30 フィットネスベリー SATO
14:00														
14:30	14:30～15:15 ベーシックヨガ 島山 安菜													
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
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	19:00～19:30 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		18:00～18:30 スロースイム 谷貝 道子	18:30～19:15 ヨガラティス 永原 滋子	18:30～19:15 整体ストレッチ 山内 一郎	19:00～19:30 月替わりアクア 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		19:35～20:05 ワンポイントスイム 香川 諒	20:00～20:45 やさしいヨガ 針山 竜太		18:35～19:05 トレーニングスイム 谷貝 道子	19:30～20:15 STRONG NATION 佐山 新之介	19:30～20:15 やさしいZUMBA 橋本 蘭美	19:40～20:10 月替わりレッスン 谷貝 道子	20:00～20:45 ボディリセット 福島 順子	19:35～20:05 トレーニングスイム 香川 諒				
20:00	20:00～20:45 SALSATION (Demo Class) Toshiko		21:00～21:30 チアEX 實 心乃花											
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
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。