

ちゃやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2024年4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 OPEN														
7:30	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。														
8:00															
8:30	2024年4月～ NEW レッスンスケジュール														
9:00															
9:30	10:00 OPEN														
10:00															
10:30	10:30～11:15 ボディシェイブ 藤村 真弓		10:30～11:30 SALSATION 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		11:00～12:00 社交ダンス 辻 尚路		11:00～11:30 姿勢改善体操 竹内 智樹		11:30～11:15 かんたんエアロ 川端 由貴子		
11:00															
11:30	11:30～12:15 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		11:45～12:45 KaQILa(かきら) 池田 優子		12:15～13:15 あるくエアロ 大塚 茂之		12:15～13:00 ベーシックヨガ natsuko		11:30～12:00 月替わりレッスン 川端 由貴子		11:30～12:00 アクアピクス 川端 由貴子		
12:00											12:05～12:35 フィンスイム 川端 由貴子				
12:30	12:30～13:30 バレトン 藤川 加奈子		12:45～13:15 かんたんキック 矢田 直美				12:30～13:00 月替わりレッスン 板東 努								
13:00			13:30～14:15 スポーツボイス45 東 麻美		13:30～14:15 リラクソヨガ 吉田 雅代										
13:30	13:45～14:15 バーベルトレーニング 野村 風香														
14:00		14:00～14:45 アクアピクス 志々目 佳月子		14:00～14:30 キレイニコロール 池田 優子		13:00～13:45 アクアエクササイズ 池田 優子		13:30～14:30 ポールエクササイズ 大塚 茂之		13:15～14:15 太極拳 三宅 進		14:00～14:30 平泳ぎ&ハタフライ 池田 優子		12:45～13:45 SALSATION Toshiko	
14:30	14:30～15:30 フラダンス 黄 弘子		14:30～15:15 ボディメイクヨガ 木下 裕加子		14:30～15:15 シェイプアップEX 中西 亜矢子		14:45～15:45 バレトン 藤川 加奈子		14:30～15:30 ソフトピラティス 植森 砂由見		14:15～15:00 かんたんステップ 大塚 茂之		14:15～15:00 アクアエクササイズ 植森 砂由見		14:00～15:00 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				14:35～15:05 ワンポイントスイム 板東 努							
15:30															
16:00					15:30～16:15 やさしいZUMBA 金沢 昌美										
16:30															
17:00															
17:30															
18:00				18:00～18:45 スイム&エクササイズ 川端 由貴子											
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	18:45～19:45 バレエストレッチ 棚田 徹		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		18:45～19:45 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			19:30～20:15 STRONG NATION KATTA		19:35～20:05 キレイニコロール 板東 努		19:30～20:15 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				
20:00	20:00～21:00 SALSATION Toshiko		20:00～20:45 やさしいヨガ 針山 竜太												
20:30			21:00～21:30 チアEX 實 心乃花												
21:00															
21:30															
22:00															
22:30	23:00 CLOSE														
23:00															

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。