

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 OPEN													
7:30	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10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 ボディシェイプ 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		10:45～11:45 社交ダンス 辻 尚路		10:30～11:30 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 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 ピラティス 針山 竜太		12:15～13:15 あるくエアロ 大塚 茂之		12:00～13:00 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	
11:30	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		13:15～14:15 太極拳 三宅 進		12:05～12:35 フィンスイム 川端 由貴子			
12:00	13:45～14:15 かんたんEX 小谷 由香	14:00～14:45 アクアピクス marcia	13:30～14:15 スポーツボイス45 東 麻美	14:00～14:30 キレイにクロール 鈴木 浩史	14:00～14:45 アクアエクササイズ 鈴木 浩史	13:30～14:15 リラククスヨガ 吉田 雅代	14:00～14:30 ポールエクササイズ 大塚 茂之	14:00～14:30 バタフライ 若菜 武治	14:00～14:30 平泳ぎ&バタフライ 若菜 武治		13:00～14:00 ソフトピラティス 植森 砂由見		12:45～13:45 SALSATION Toshiko	
12:30	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	14:35～15:05 ワンポイントスイム 鈴木 浩史		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	14:35～15:05 ワンポイントスイム 板東 努	14:30～15:30 トレーニングスイム 若菜 武治		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	
13:00						15:30～16:15 やさしいZUMBA 金沢 昌美					15:15～15:45 かんたんEX 鈴木 浩史		15:15～16:00 フィットネスベリー SATO	15:15～15:45 ワンポイントスイム 川端 由貴子
13:30														
14:00														
14:30														
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	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	19:00～19:30 背泳ぎ 板東 努	18:30～19:15 整体ストレッチ 山内 一郎	19:00～19:45 アクアエクササイズ 植森 砂由見	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	20:00～20:45 やさしいヨガ 針山 竜太		19:30～20:15 STRONG NATION KATTA	19:35～20:05 キレイにクロール 板東 努	19:30～20:15 やさしいZUMBA 橋本 蘭美		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	20:00～21:00 SALSATION Toshiko		21:00～21:30 チアEX 真 心乃花											
20:30														
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へ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
 プールレッスン

20:00 CLOSE