

# ちゃやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2025年1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ひ致します。													
8:00														
8:30	2025年1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	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	担当変更 しました	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	内容は館内掲示を ご確認ください	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		11:40～12:00 かんたんEXショート 岡田 龍門	11:30～12:00 アクアピクス 川端 由貴子
12:00														
12:30	12:30～13:30 バレトン 藤川 加奈子	担当変更 しました	12:45～13:15 かんたんキック 鈴木 浩史				12:30～13:00 月替わりレッスン 板東 努		12:00～13:00 ベーシックヨガ natsuko		12:05～12:35 フィンスイム 川端 由貴子			NEW
13:00														
13:30	13:45～14:15 かんたんEX 小谷 由香	14:00～14:45 アクアピクス 廣岡 美咲	13:30～14:15 スポーツボイス45 東 麻美		13:30～14:15 リラククスヨガ 吉田 雅代		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		13:00～14:00 ソフトピラティス 植森 砂由見		12:45～13:45 SALSATION Toshiko	
14:00														
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	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	内容・担当者 変更 しました													
18:30														
19:00	19:00～19:45 身体ゆるめるヨガ 福島 順子	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														
20:00	20:00～21:00 SALSATION Toshiko	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		19:30～20:15 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			
20:30														
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ひます。
- \* 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。