ちゃやまちフィットネスクラブ　レッスンスケジュール

2026年7月～

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。

月曜日

スタジオ

7:30 OPEN

10:30～11:15 ボディシェイプ 藤村 真弓

11:30～12:15 社交ダンス 辻 尚路

12:30～13:30 バレトン 藤川 加奈子

13:45～14:45 ポルドブラ 黄 弘子

15:15～16:00 ボクシングシェイプ 廣岡 美咲

19:00～19:45 身体ゆるめるヨガ 福島 順子

20:00～21:00 SALSATION Toshiko

23:00 CLOSE

プール

14:00～14:45 アクアビクス 廣岡 美咲

19:00～19:30 ヌードルエクササイズ 下村 雅亮

19:35～20:05 ワンポイントスイム 下村 雅亮

火曜日

スタジオ

10:30～11:30 SALSATION 中西 亜矢子

11:45～12:45 ハタフロービギナー 若林 陽子

13:00～13:45 スポーツボイス45 東 麻美

14:00～14:45 ボディメイクヨガ 木下 裕加子

15:00～15:30 はじめてピラティス 森山 勇翔

18:45～19:45 バレエストレッチ 棚田 徹

20:00～20:45 やさしいヨガ 針山 竜太

21:00～21:45 チアEX 寶 心乃花

プール

14:00～14:30 キレイにクロール 仲宗根 佐知

14:35～15:05 ワンポイントスイム 仲宗根 佐知

18:00～18:45 スイム＆エクササイズ 川端 由貴子

水曜日

スタジオ

10:45～11:30 バレエストレッチ 棚田 徹

11:45～12:45 ピラティス 針山 竜太

13:15～14:15 リラックスヨガ 吉田 雅代

14:30～15:15 シェイプアップEX 中西 亜矢子

15:30～16:15 やさしいZUMBA 金沢 昌美

18:30～19:15 ヨガラティス 永原 滋子

19:30～20:15 STRONG NATION 坂本 竜司

プール

14:15～15:00 アクアエクササイズ 平岡 雅幸

19:00～19:30 背泳ぎ 板東 努

19:35～20:05 キレイにクロール 板東 努

木曜日

スタジオ

11:00～11:45 ピラティス 冨安 朱

12:15～13:15 あるくエアロ 大塚 茂之

13:30～14:30 ボールエクササイズ 大塚 茂之

14:45～15:45 バレトン 藤川 加奈子

18:30～19:15 Q-ren骨盤体操 KATTA

19:30～20:15 やさしいZUMBA 橋本 繭美

プール

内容は館内掲示をご覧ください

12:30～13:00 月替わりレッスン 板東 努

14:00～14:30 バタフライ 板東 努

14:35～15:05 ワンポイントスイム 板東 努

18:45～19:30 アクアエクササイズ 植森 砂由見

金曜日

スタジオ

10:45～11:45 社交ダンス 辻 尚路

12:00～13:00 ベーシックヨガ natsuko

13:15～14:15 Mambo Fit Geppon

14:30～15:30 ソフトピラティス 植森 砂由見

18:45～19:45 アンチエイジングヨガ mana

20:00～20:45 ボディリセット 福島 順子

プール

14:00～14:30 平泳ぎ＆バタフライ 仲宗根 佐知

14:35～15:05 トレーニングスイム 仲宗根 佐知

19:00～19:30 はじめてスイム 仲宗根 佐知

19:35～20:05 トレーニングスイム 仲宗根 佐知

土曜日

2026年7月～ NEW レッスンスケジュール

10:00 OPEN

スタジオ

10:30～11:30 姿勢改善体操 竹内 智樹

11:45～12:45 ベーシックヨガ 竹内 智樹

13:00～14:00 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

15:15～15:45 はじめてピラティス 森山 勇翔

20:00 CLOSE

プール

内容は館内掲示をご覧ください

11:30～12:00 月替わりレッスン 川端 由貴子

12:05～12:35 フィンスイム 川端 由貴子

14:15～15:00 アクアエクササイズ 植森 砂由見

日曜日

スタジオ

10:30～11:15 かんたんエアロ 川端 由貴子

11:30～12:30 背骨コンディショニング 木脇 神女

12:45～13:45 SALSATION Toshiko

14:00～15:00 リフレッシュヨガ 永原 滋子

18:00 CLOSE

プール

11:30～12:00 アクアエクササイズ 川端 由貴子

15:15～15:45 ワンポイントスイム 川端 由貴子

レッスン別色分け

スタジオレッスン

プールレッスン

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