



ちやまちフィットネスクラブ レッスンスケジュール

2017年7月~

	月		火		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
	7:30 OPEN													
7:30														
8:00														
8:30	担当者表記無きレッスンは、スタッフが行います。													
9:00														
9:30														
10:00	10:00 OPEN													
10:30														
11:00	10:30~11:15 ボディシェイプ [藤村 真弓]		10:45~11:45 フラダンス [久野 博美]		10:30~10:50 ボールストレッチ		10:30~10:50 バレエストレッチ [田中(ゆづ)]		10:30~10:50 ストレッチ		10:30~11:15 姿勢改善体操 [竹内 智樹]		10:30~11:15 かんたんエアロ [村井 美恵]	
11:30														
12:00	11:30~12:30 社交ダンス [辻 尚路]		12:00~13:00 ヨガ [若林 陽子]		11:00~11:45 ウェービングエクササイズ [木村 麻実]		11:00~12:00 ストリートダンス [屋富祖 綾]		11:00~12:00 社交ダンス [辻 尚路]		11:30~12:30 A-ヨガ [言水 裕美]		11:30~12:00 アクアピクス [村井 美恵]	
12:30														
13:00	12:45~13:45 ピラティス [木下 裕加子]		13:15~13:45 アクティブボディ		12:40~13:30 アロマストレッチ [伊藤 美葉子]		12:15~13:15 あるくエアロ [大塚 茂之]	12:30~13:00 はじめてスイム [板東 努]	12:15~13:15 ヨガ [清水 希容]		12:45~13:45 ソフトピラティス [植森 砂由見]		12:40~13:40 かんたんシェイプ [植森 砂由見]	
13:30														
14:00			14:00~14:45 スポーツボイス45 [東 麻美]	14:00~14:30 キレイにクロール [大田 純]	13:45~14:45 ベーシックヨガ [吉田 雅代]	14:00~14:30 アクアジョギング [志々目 佳月子]	13:30~14:30 ボールエクササイズ [大塚 茂之]	14:00~14:30 バタフライ [板東 努]	13:30~14:30 太極拳 [三宅 進]	14:00~14:30 ワンポイントスイム [香川 諒]	14:00~15:00 ヨガ [村上 久恵]	14:00~14:30 ワンポイントスイム [植森 砂由見]	13:50~14:50 あるくエアロ [竹内 智樹]	14:00~14:30 アクアウォーキング
14:30	14:15~15:15 ヨガ [針山 竜太]	14:15~15:00 アクアピクス [志々目 佳月子]		14:35~15:05 背泳ぎ [大田 純]		14:35~15:05 アクアピクス [志々目 佳月子]		14:35~15:20 スイムエクササイズ [板東 努]		14:35~15:05 バタフライ [香川 諒]		14:35~15:05 アクアグループ [植森 砂由見]		
15:00														
15:30			15:00~16:00 ルーシーダットン [木下 裕加子]		15:00~15:20 ボールストレッチ		14:45~15:45 バレトン [藤川 加奈子]		14:45~15:45 ソフトピラティス [植森 砂由見]		15:15~15:45 アクティブボディ		15:00~16:00 ベーシックヨガ [岡野 一実]	
16:00	15:30~16:15 アロマストレッチ [小林 由紀恵]				15:30~16:30 ボディシェイプ [藤村 真弓]		16:00~17:00 ヨガ [藤本 和世]		16:00~17:00 はしるエアロ [宮本 浩子]		15:50~16:20 ボールストレッチ			
16:30			16:15~17:00 ZUMBA [macco]											
17:00	16:30~17:30 ZUMBA [金沢 昌美]				17:00~18:00 ピラティス [加藤 美奈]		17:10~17:30 筋膜リセット		17:10~17:30 筋膜リセット					
17:30														
18:00	18:00 CLOSE													
18:30														
19:00					18:30~19:30 A-ヨガ [言水 裕美]	19:00~19:30 背泳ぎ [板東 努]	18:30~19:30 整体ストレッチ [山内 一郎]	19:00~19:30 アクアエクササイズ [香川 諒]	18:30~19:30 ピラティス [加藤 美奈]	19:10~19:40 ワンポイントスイム [香川 諒]				
19:30						19:35~20:05 キレイにクロール [板東 努]		19:35~20:20 クロールトレーニング [香川 諒]		19:45~20:30 スイムエクササイズ [香川 諒]				
20:00	19:45~20:30 あるくエアロ [保坂 昌子]	19:35~20:05 アクアピクス [森脇 一樹]	19:30~20:15 はしるエアロ [青木 香織]		19:45~20:30 あるくエアロ		19:45~20:30 ZUMBA [豊田 裕子]		19:45~20:45 ヨガ [長尾 浩子]		20:00 CLOSE			
20:30														
21:00	20:40~21:10 セルフコンディショニング [保坂 昌子]		20:30~21:30 姿勢改善体操 [言水 裕美]		20:45~21:30 グループパワー45 [水谷 純一]		20:45~21:30 ピラティス [豊田 裕子]		21:00~21:30 アクティブボディ					
21:30									21:35~21:55 ストレッチ					
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。