

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5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													
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。													
2026年5月～ NEW レッスンスケジュール													
10:00 OPEN													
10:30~11:15		10:30~11:30		10:45~11:30		11:00~11:45		10:45~11:45		10:30~11:30		10:30~11:15	
ボディシェイプ 藤村 真弓		SALSATION 中西 亜矢子		バレエストレッチ 棚田 徹		ピラティス 富安 朱		社交ダンス 辻 尚路		姿勢改善体操 竹内 智樹	内容は館内掲示を ご覧ください	かんたんエアロ 川端 由貴子	
11:30~12:15		11:45~12:45		11:45~12:45		12:00~13:00		12:00~13:00		11:45~12:45	11:30~12:00	11:30~12:30	11:30~12:00
社交ダンス 辻 尚路		ハタフロービギナー 若林 陽子		ピラティス 針山 竜太		あるくエアロ 大塚 茂之		ベーシックヨガ natsuko		ベーシックヨガ 竹内 智樹	月替わりレッスン 川端 由貴子	背骨コンディショニング 木脇 神女	アクアエクササイズ 川端 由貴子
12:30~13:30		13:00~13:45		13:15~14:15		13:30~14:30		13:15~14:15		13:00~14:00		12:45~13:45	
バレトン 藤川 加奈子		スポーツボイス45 東 麻美		リラックスヨガ 吉田 雅代		ポールエクササイズ 大塚 茂之		太極拳 三宅 進		ソフトピラティス 植森 砂由見		SALSATION Toshiko	
13:45~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:30	14:15~15:00	14:15~15:00	14:45~15:45	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:15~15:00	14:15~15:00	14:00~15:00	
ボルドブラ 黄 弘子	アクアピクス 廣岡 美咲	ボディメイクヨガ 木下 裕加子	キレイにクロール 仲宗根 佐知	アクアエクササイズ 平岡 雅幸	アクアエクササイズ 平岡 雅幸	バレトン 藤川 加奈子	平泳ぎ&ハタフライ 仲宗根 佐知	平泳ぎ&ハタフライ 仲宗根 佐知	平泳ぎ&ハタフライ 仲宗根 佐知	かんたんステップ 大塚 茂之	アクアエクササイズ 植森 砂由見	リフレッシュヨガ 永原 滋子	
15:15~16:00		15:00~15:30	14:35~15:05	14:30~15:15	14:35~15:05	15:30~16:15	14:35~15:05	14:30~15:30	14:35~15:05	15:15~15:45		15:15~15:45	15:15~15:45
ボクシングシェイプ 廣岡 美咲		はじめてピラティス 森山 勇翔	ワンポイントスイム 仲宗根 佐知	シェイプアップEX 中西 亜矢子	ワンポイントスイム 板東 努	やさしいZUMBA 金沢 昌美	ワンポイントスイム 板東 努	ソフトピラティス 植森 砂由見	トレーニングスイム 仲宗根 佐知	はじめてピラティス 森山 勇翔		ワンポイントスイム 川端 由貴子	ワンポイントスイム 川端 由貴子
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													
<p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 酒気を帯びての参加は固くお断りいたします。</li> <li>* 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</li> </ul>													
23:00 CLOSE													