

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											2026年10月～ NEW レッスンスケジュール			
8:00														
8:30														
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 Mambo Fit 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	内容は館内掲示を ご覧ください	10:30～11:15 かんたんエアロ 川端 由貴子	
11:00													11:30～12:00 月替わりレッスン 川端 由貴子	11:30～12:30 背骨コンディショニング 木脇 神女
11:30	11:30～12:15 社交ダンス 辻 尚路		11:45～12:45 ハタフロービギナー 若林 陽子		11:45～12:45 ピラティス 針山 竜太			内容は館内掲示を ご覧ください	12:00～13:00 ベーシックヨガ natsuko		11:45～12:45 ベーシックヨガ 竹内 智樹	12:05～12:35 フィンスイム 川端 由貴子		
12:00							12:15～13:15 あるくエアロ 大塚 茂之	12:30～13:00 月替わりレッスン 板東 努					12:45～13:45 SALSATION Toshiko	
12:30	12:30～13:30 バレトン 藤川 加奈子		13:00～13:45 スポーツボイス45 東 麻美						13:15～14:15 Mambo Fit Geppon					
13:00														
13:30														
14:00	13:45～14:45 ポルドブラ 黄 弘子	14:00～14:45 アクアピクス 廣岡 美咲	14:00～14:45 ボディメイクヨガ 木下 裕加子	14:00～14:30 キレイにクロール 仲宗根 佐知	14:30～15:15 シェイプアップEX 中西 亜矢子	14:15～15:00 アクアエクササイズ 平岡 雅幸	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	14:30～15:30 ソフトピラティス 植森 砂由見	14:00～14:30 平泳ぎ&バタフライ 下醉尾 将一	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	
14:30				14:35～15:05 ワンポイントスイム 仲宗根 佐知						14:35～15:05 トレーニングスイム 下醉尾 将一				
15:00			15:00～15:30 簡単エクササイズ 森山 勇翔											15:15～15:45 ワンポイントスイム 川端 由貴子
15:30	15:15～16:00 ボクシングシェイプ 廣岡 美咲				15:30～16:15 やさしいZUMBA 金沢 昌美									
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00				18:00～18:45 スイム&エクササイズ 川端 由貴子									18:00 CLOSE	
18:30					18:30～19:15 太極舞(タイチーダンス) 永原 滋子	19:00～19:30 背泳ぎ 板東 努	18:30～19:15 リラックスヨガ 石上 文絵	18:45～19:30 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 mana	19:00～19:30 はじめてスイム 下醉尾 将一				
19:00	19:00～19:45 身体ゆるめるヨガ 福島 順子	19:00～19:30 ヌードルエクササイズ 下村 雅亮	18:45～19:45 バレエストレッチ 棚田 徹											
19:30		19:35～20:05 ワンポイントスイム 下村 雅亮			19:30～20:15 STRONG NATION 坂本 竜司	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				19:35～20:05 トレーニングスイム 下醉尾 将一	20:00 CLOSE		
20:00	20:00～21:00 SALSATION Toshiko		20:00～20:45 やさしいヨガ 針山 竜太						20:00～20:45 ボディリセット 福島 順子			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に 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		
20:30														
21:00			21:00～21:45 チアEX 寶 心乃花											
21:30														
22:00														
22:30	23:00 CLOSE													
23:00														