エイム21　プログラムタイムテーブル　2017年2月

平成29年1月20日現在

月曜日

	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール エイム	プール ミディ
10	10:00 メガダンス 北市 45	10:00 ピラティス ベーシック 細川 45	9:45 ビューサーキット 30	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45 45 伊東
			10:40 ウエーブストレッチ 20		
11	11:00 ラテンエアロ 長山 50	11:00 ボディメイクヨガ 細川 45	11:45 ずっと健康ストレッチ 15		
12	12:00 RPB スタイルコントロール 高畠 45	12:10 フラダンス 竹澤 60			
1	1:00 ボディパンプ45 山本 45	1:20 ベーシックエアロ 多賀 40			1:45 アクア30 30 前田
2	2:15 ボディメイクヨガ 村井 45	2:10 ベリーダンス 高田(タ) 60		3:00 Jr水泳スクール 有料 A·Bコース	3:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
3	3:15 エンジョイエアロ 村田 45				
4				4:20 Cコース	
5				5:20 Dコース	
6					
7	7:00 ピラティス ベーシック 細川 45	7:30 筋膜リリース 高木 20			7:30 アクア45 山下 45
8	8:00 ボディパンプ60 清田 60	8:20 エンジョイエアロ 竹内 45			
9	9:15 ボディコンバット60 盤戸 60	9:15 ボディメイクヨガ 窪田 45			
10					

火曜日

	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール エイム	プール ミディ
10	10:00 オリジナルエアロ50 舟木 50	9:55 ホットYOGA45do 細川 45		10:00 幼稚園レッスン 有料	10:10 アクア45 45 長山
11	11:00 ボディジャム45 吉田 45	11:25 ホットコアラテン 長山 45	11:00 ビューサーキット 30	11:00 ベビースイミング 有料	
12	12:00 ヨーガ 吉本 60				12:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
1	1:15 太極拳 高田(恵) 60	1:00 ホットYOGA45do 堀澤 45	2:00 ビューサーキット 30	1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 有料 60	
2	2:30 ZUMBA45 東 45	2:00 ホットYOGA45ek 竹内 45		市村・三輪	2:15 腰痛膝痛予防ウォーキング 野小 30
3	3:30 ベリーシェイプ 竹内 45			3:00 Jr水泳スクール 有料 A·Bコース	
4				4:20 Cコース	
5				5:20 Dコース	
6				6:30 選手育成コース 有料	
7	7:00 ボディコンバット45 金房 45				
8	8:00 ボディジャム60 山森 60	8:10 ホットYOGA30 齋藤 30		8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 丸居 60	
9	9:15 ボディバランス45ST 齋藤 45	9:10 ホットYOGA45do 窪田 45			
10					

木曜日

	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール エイム	プール ミディ
10	10:00 ベーシックエアロ 松永 40	10:00 ホットYOGA45ek 窪田 45		10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45 猪田 45
					10:55 腰痛膝痛予防ウォーキング 綿谷 30
11	11:00 アイドルダンス 二木 50	11:15 ホットYOGA45do 猪田 45	11:00 ビューサーキット 30	11:00 ベビースイミング 有料	
12	12:05 エンジョイステップ 石見 45				12:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
1	1:00 ボディコンバット45 疋田 45		1:00 ビューサーキット 30		
2	2:00 ピラティスベーシック 佐々木 45	1:50 ホットYOGA45ek 堀澤 45			2:15 アクア45 45
3	3:00 エンジョイエアロ 堀澤 45	3:10 ホットYOGA45do 細川 45		3:00 Jr水泳スクール 有料 A·Bコース	
4	5:00 アクターズスタジオ 金沢エイム21校 (Jrヒップホップ) 有料 60			4:20 Cコース	
5				5:20 Dコース	
6				6:30 選手育成コース 有料	
7	7:15 オリジナルエアロ 村田 50	7:15 ホットYOGA45do 木下 45		7:30 成人水泳 初級クラス 有料 三輪 60	7:15 アクア45 中川 45
8	8:20 アイドルダンス 二木 50	8:25 ホットYOGA45ek 窪田		8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 丸居 60	
9	9:25 ユーバウンド45 谷川 45				
10					

金曜日

	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール エイム	プール ミディ
10	9:55 ベーシックステップ 前井 40	9:55 ヨーガ 石黒 60		10:00 幼稚園レッスン 有料	9:45 アクア45 中野(史) 45
11	10:50 ベーシックエアロ 村田 40		11:30 ずっと健康ストレッチ 15	11:00 ベビースイミング 有料	
12	11:50 ベリーシェイプ 東 45	12:00 ボディメイクヨガ 玉屋 45			
1	12:50 オリジナルエアロ50 石見 50	1:10 筋膜リリース 谷川 20		1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 有料 60	
2	2:00 ボディパンプ45 前田 45	2:00 太極拳 高田(恵) 60	3:00 ウエーブストレッチ 20	市村・笹木	2:00 アクア45 山下 45
3	3:00 エンジョイエアロ 米原 45	3:15 ボディバランス 山森 60		3:00 Jr水泳スクール 有料 A·Bコース	3:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
4				4:20 Cコース	
5				5:20 Dコース	
6				6:30 選手育成コース 有料	
7	6:45 ボディパンプ45 疋田 45	7:00 筋膜リリース 谷川 20		7:00 ヘルシーウォーキング 野村(朋) 30	
8	7:45 ボディコンバット45 疋田 45	7:30 ジャズダンス 浜田 50			
9	8:45 オリジナルステップ50 村田 50	8:40 ボディバランス45ST 齋藤 45			
10					

土曜日

	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール エイム	プール ミディ
10	9:55 エンジョイエアロ 多賀 45	9:55 ホットYOGA45ek 中山 45		9:00 Jr水泳スクール 有料 Hコース	
	10:55 ボディコンバット60 金房 60			10:20 Dコース	10:15 アクア45 松田 45
11		12:00 筋膜リリース 谷川 20		11:20 Aコース ベビー 11:30 成人水泳 中上級クラス 丸居	
12	12:10 オリジナルエアロ50 石見 50				12:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
1	1:15 ボディパンプ60 中野(文) 60	1:00 フラダンス 竹澤 60	2:15 ビューサーキット 30	1:00 Jr水泳スクール 有料 A·Bコース	
2	2:25 シェイプアップボクシング 疋田 50			2:20 Cコース	
3	3:30 はじめてヒップホップ 多賀 50	3:00 社交ダンス 有料 75		3:20 Gコース	3:30 アクア30 竹内 30
4	4:35 ベーシックエアロ 村田 40	4:30 Jr空手 有料 60		4:30 選手育成コース 有料	
5					
6	6:30 ボディコンバット45 清田 45				
7		7:20 ホットYOGA45ek 窪田 45		7:00 成人水泳 初級クラス 有料 三輪 60	
8					
9					
10					

日曜・祝日

	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	プール エイム
10	10:00 エンジョイエアロ 45		9:00 Jr水泳スクール 有料 Iコース
			10:00 Eコース
11			
12			
1	1:00 週変わりレッスン 30 〜 60		1:00 選手育成コース 有料
2	2:15 ボディパンプ 60	2:15 ホットYOGA45do 45	
3	3:30 ボディコンバット 60	4:00 ホットYOGA45ek 45	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

担当週替わり
2日 長山
9日 伊東
16日 長山
23日 猪田

週によりボディパンプとボディコンバットの開始時間が入れ替わることがございます。詳細は日・祝スケジュールをご確認ください。

2月 日・祝 担当インストラクター

		5日(日)	11日(土・祝)	12日(日)	19日(日)	26日(日)
スーパースタジオ						
10:00〜	エンジョイエアロ	吉島	長山	中村(賢)	村田	村田
13:00〜	週変わり	シェイプアップボクシング 疋田	ボディメイクヨガ 細川	シェイプアップボクシング 疋田	ユーバウンド 谷川	オリジナルエアロ50 吉田
14:15〜	ボディパンプ60	ボディコンバット 疋田	中野(文)	ボディコンバット 疋田	高木	ボディコンバット 野村(朋)
15:30〜	ボディコンバット60	ボディパンプ 前田	中野(文)	ボディパンプ 高木	金房	ボディパンプ 野村(朋)
クリスタルスタジオ						
14:15〜	ホットYOGA45do	野村(朋)	細川	細川	野村(朋)	未定
16:00〜	ホットYOGA45ek	細川	野村(朋)	野村(朋)	細川	窪田

〜プログラムタイムテーブルの見方〜

定員制

初心者おすすめ / 初級者向け / 中級者以上 / ホットプログラム / 有料レッスン / オープンスタジオ

※レッスンのレベルは上記のように色分けされております。ご確認の上ご参加ください。
なお、オープンスタジオは初心者の方にお勧めで途中入退場が可能です。
※ステップ台などツールを使うレッスンはなくなり次第定員とさせていただきます。
※赤枠で囲んであるレッスンは、時間変更・レッスン変更・担当変更です。

〜ホットプログラムに関して〜

- ご参加の際、下記参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- ホットプログラムはすべて定員制です。まだご参加にあたりチケットが必要となります。
- ご参加の際はバスタオル程度の大きさのタオル１枚、500ml以上の水分をご用意下さい。
- 安全上下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承下さい。
  - ※エイムにおいて運動制限有とみなされた方、睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
  - ※サウナスーツを着用されてご利用される方
  - ※ホットプログラムへの連続参加をされる方
  - ※規定以上の温度湿度を求められる方

facebook

エイム21ページで情報発信開始！！
まずはエイム21にいいね！をしよう！
フェイスブック　エイム21

エイムホームページでも各種情報配信中！！
エイム21で検索
または
右のQRコードからチェック！！

お問合せは…
エイム21　076-240-0210
他店プログラムにつきましては…
エイムムーンフォート　076-268-6000
エイムスカイシップ　076-232-8000
エイムフェイス　076-274-7111