エイム21　プログラムタイムテーブル　2017年6月

平成29年5月20日現在

月曜日

スタジオ スーパー

- 10:00 メガダンス 北市 45
- 11:00 ラテンエアロ 長山 50
- 12:00 ベリーシェイプ 長山 45
- 1:00 ボディパンプ45 山本 45
- 2:15 ボディメイクヨガ 村井 45
- 3:15 エンジョイエアロ 村田 45
- 7:00 ピラティスベーシック 細川 45
- 8:00 ボディパンプ60 清田 60
- 9:15 ボディコンバット60 盤戸 60

スタジオ クリスタル

- 10:00 ピラティスベーシック 細川 45
- 11:00 ボディメイクヨガ 細川 45
- 12:10 フラダンス 竹澤 60
- 1:20 ベーシックエアロ 多賀 40
- 2:10 ベリーダンス 高田(夕) 60
- 8:20 ベーシックエアロ 竹内 40
- 9:15 ボディメイクヨガ 窪田 45

ジム

- 9:45 ビューサーキット 30
- 10:40 ウエーブストレッチ 20
- 11:45 すっと健康ストレッチ 15
- 7:30 筋膜リリース 20

プール エイム

- 10:00 幼稚園レッスン 有料
- 3:00 Jr水泳スクール 有料

プール ミディ

- 10:00 アクア45 伊東 45
- 1:45 アクア45 前田 45
- 3:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
- 7:30 アクア45 山下 45

火曜日

スタジオ スーパー

- 9:55 オリジナルエアロ50 舟木 50
- 11:00 ボディジャム45 吉田 45
- 12:00 ヨーガ 吉本 60
- 1:15 太極拳 高田(恵) 60
- 2:45 ベーシックエアロ 村田 40
- 3:45 ZUMBA 高田(夕) 45
- 7:00 ボディコンバット45 金房 45
- 8:00 ボディジャム60 山森 60
- 9:15 ボディバランス60 齋藤 60

スタジオ クリスタル

- 9:55 ホットYOGA45do 細川 45
- 11:15 ホットコアラテン 長山 45
- 1:00 ホットYOGA45do 堀澤 45
- 2:00 ホットYOGA45ek 神谷 45
- 8:10 ホットYOGA30 齋藤 30
- 9:10 ホットYOGA45do 窪田 45

ジム

- 11:00 ビューサーキット 30
- 2:00 ビューサーキット 30

プール エイム

- 10:00 幼稚園レッスン 有料
- 11:00 ベビースイミング 有料
- 1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 有料 60
- 市村・三輪
- 3:00 Jr水泳スクール 有料
- 6:30 選手育成コース 有料
- 8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 60
- 丸居

プール ミディ

- 10:00 アクア45 長山 45
- 12:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
- 2:15 腰痛膝痛予防ウォーキング 野小 30

木曜日

スタジオ スーパー

- 10:00 ベーシックエアロ 松永 40
- 10:55 アイドルダンス 二木 50
- 12:00 オリジナルエアロ50 石見 50
- 1:00 ボディコンパット45 疋田 45
- 2:00 ピラティスベーシック 佐々木 45
- 3:00 エンジョイエアロ 堀澤 45
- 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
- 7:15 オリジナルエアロ50 村田 50
- 8:20 アイドルダンス 二木 50
- 9:25 ユーバウンド45 谷川 45

スタジオ クリスタル

- 10:00 ホットYOGA45ek 窪田 45
- 11:15 ホットYOGA45do 猪田 45
- 1:50 ホットYOGA45ek 堀澤 45
- 3:10 ホットYOGA45do 細川 45
- 7:15 ホットYOGA45do 木下 45
- 8:25 ホットYOGA45ek 窪田 45

ジム

- 11:00 ビューサーキット 30
- 1:00 ビューサーキット 30

プール エイム

- 10:00 幼稚園レッスン 有料
- 11:00 ベビースイミング 有料
- 3:00 Jr水泳スクール 有料
- 6:30 選手育成コース 有料
- 7:30 成人水泳 初級クラス 有料 三輪 60
- 8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 丸居 60

プール ミディ

- 10:00 アクア45 綿谷 45
- 10:55 腰痛膝痛予防ウォーキング 綿谷 30
- 12:00 松井コーチの何でもアドバイス 12
- 2:15 アクア30 三輪 30
- 7:15 アクア45 中川 45

金曜日

スタジオ スーパー

- 9:55 RPBスタイルコントロール 高畠 45
- 10:50 ベーシックエアロ 村田 40
- 11:50 エンジョイステップ 村田 45
- 12:50 ボディパンプ45 前田 45
- 1:50 エンジョイエアロ 米原 45
- 2:50 ベリーシェイプ大久保 45
- 3:50 ベーシックステップ大久保 40
- 6:45 ボディパンプ45 疋田 45
- 7:45 ボディコンバット45 疋田 45
- 8:45 オリジナルステップ50 村田 50

スタジオ クリスタル

- 9:55 ヨーガ 石黒 60
- 11:50 ボディメイクヨガ 玉屋 45
- 1:45 太極拳 高田(恵) 60
- 3:15 ボディバランス45ST 窪田 45
- 7:30 ジャズダンス 浜田 50
- 8:40 ボディバランス45ST 齋藤 45

ジム

- 11:45 すっと健康ストレッチ 15
- 1:10 筋膜リリース 20
- 3:00 ウエーブストレッチ 20
- 7:00 筋膜リリース 20

プール エイム

- 10:00 幼稚園レッスン 有料
- 11:00 ベビースイミング 有料
- 1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 有料 60
- 市村・笹木
- 3:00 Jr水泳スクール 有料
- 6:30 選手育成コース 有料

プール ミディ

- 9:45 アクア45 中野(史) 45
- 2:00 アクア45 山下 45
- 3:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
- 7:00 ヘルシーウォーキング 野村(朋) 30

土曜日

スタジオ スーパー

- 9:55 エンジョイエアロ 多賀 45
- 10:55 オリジナルエアロ50 多賀 50
- 12:00 ボディコンバット45 金房 45
- 1:00 ボディパンプ60 中野(文) 60
- 2:20 シェイプアップボクシング 疋田 50
- 3:30 はじめてヒップホップ 多賀 50
- 4:35 ベーシックエアロ 村田 40
- 6:30 ボディコンバット45 清田 45

スタジオ クリスタル

- 9:55 ホットYOGA45ek 中山 45
- 1:00 フラダンス 竹澤 60
- 3:00 社交ダンス 有料 75
- 4:30 Jr空手 有料 60
- 7:20 ホットYOGA45ek 窪田 45

ジム

- 12:15 筋膜リリース 20
- 2:15 ビューサーキット 30

プール エイム

- 9:00 Jr水泳スクール 有料
- 11:20 Jr水泳スクール 有料 成人水泳 中上級クラス 丸居 60
- 1:00 Jr水泳スクール 有料
- 4:30 選手育成コース 有料
- 7:00 成人水泳 初級クラス 有料 60 三輪

プール ミディ

- 10:15 アクア45 松田 45
- 12:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
- 3:30 アクア30 竹内 30

日曜・祝日

スタジオ スーパー

- 11:00 エンジョイエアロ 45
- 1:00 週変わりレッスン 30 ～ 60
- 2:15 ボディパンプ60 60
- 3:30 ボディコンバット60 60

スタジオ クリスタル

- 2:15 ホットYOGA45do 45
- 4:00 ホットYOGA45ek 45

プール エイム

- 9:00 Jr水泳スクール 有料
- 1:00 選手育成コース 有料

18日(日)は10:00に時間変更になります。

18日(日)は12:00からクリスタルスタジオへ変更となります。

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。

～プログラムタイムテーブルの見方～

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（定員制）	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。また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