

スタジオプログラム			
エアロビクス	時間	消費カロリー	※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	240	初心・初級者：はすまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	360	初中級者：はすむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
オリジナルエアロ50	50	400	中上級者：エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス
ステップ	時間	消費カロリー	※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	240	初心者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。下半身強化にも最適なクラス。
エンジョイステップ	45	360	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。
オリジナルステップ50	50	400	中上級者：ステップクラスの楽しさ・効果を十分に感じられるクラス。
その他 エアロビクス	時間	消費カロリー	※個性的な特徴のあるエアロビクスクラス。
シェイプアップボクシング	50	450	ボクシングの動きで展開していくエアロビクス。
レスミルズプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
ボディパンプ60	60	540	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
ボディパンプ45	45	405	
ボディコンバット60	60	540	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディコンバット45	45	405	
ボディジャム60	60	480	様々なダンスの要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディジャム45	45	360	
ボディバランス60	60	180	ヨガ、太極拳などの要素を取り入れ、均等の取れた体作りを目指すプログラム。
ボディバランス45ST	45	135	ヨガ、太極拳などの要素を取り入れ、均等の取れた体作りを目指すプログラム。 ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
ボディバランス45FX	45	135	ヨガ、太極拳などの要素を取り入れ、均等の取れた体作りを目指すプログラム。 股関節周り、背骨周り、背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。
ラディカルプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、効果を求めるプログラム。
ユーバウンド45	45	450	直径1mのトランポリンを使用し、トランポリンの上で様々な動作を行うプログラム。
ユーバウンド30	30	300	
メガダンス	45	360	世界のあらゆるジャンルの音楽をミックスしたダンスエクササイズプログラム。
ヨガ・ピラティス・調整	時間	消費カロリー	※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることができるクラス。
ヨーガ	60	150	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨーガプログラム。
ボディメイクヨーガ	45	135	パワーヨーガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。
ピラティスベーシック	45	135	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りなどを目指すクラス。
RPBスタイルコントロール	45	220	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。
ホットYOGA45ek (エーク)	45	180	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do (ドー)	45	180	立位のポーズを中心に、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
ホットYOGA30	30	120	立位のポーズも多く運動強度が高いホットヨーガクラス。十分な発汗量と心身への効果を感じていくクラス。
ダンス	時間	消費カロリー	※様々なジャンルのダンス系プログラム
アイドルダンス	50	200	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分です踊ります。
ベリーシェイプ	45	240	ベリーダンスの動きを使いお腹周りを中心としたエクササイズを楽しく踊りながら実感できるプログラム
ジャズダンス	50	200	ジャズダンスの基本から振り付けまで、体を使うことを楽しみます。
ZUMBA45	45	360	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。
社交ダンス	75	240	有料：基本のステップから徐々に練習し、様々なジャンルのステップを習得していきます。
フラダンス	60	240	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
その他 プログラム	時間	消費カロリー	※その他のプログラム
太極拳	60	180	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。

プールプログラム			
アクアビクス	時間	消費カロリー	※水の特徴を生かした水中エアロビクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア30	30	120	アクアビクスのショートクラス。短時間で脂肪燃焼効果を引き出します。
アクア45	45	180	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。
水中ウォーキング	時間	消費カロリー	※様々な目的に合わせたウォーキングクラス。
腰痛・膝痛予防ウォーキング	30	120	腰・膝などの関節痛の改善を目的としたウォーキングクラス。
ヘルシーウォーキング	30	120	ツールを使用し引き締め効果を感じながら行う水中ウォーキング。
水上トレーニング	時間	消費カロリー	※プール専用のエクササイズボード(ウォーターボード)を使用するコアトレーニングクラス。
フロートヨガ	30	60	「ウォーターボード」に乗りヨガのポーズをとり、リラックスとコアトレーニングを行うクラス
フロートコア	30	60	「ウォーターボード」に乗り有酸素運動とコアトレーニングを組み合わせたクラス
成人水泳	時間	消費カロリー	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
成人水泳	75	300	有料：初級者から上級者まで、レベルに合わせたレッスンをを行います。(対象：16歳以上)
オープンスタジオプログラム			
サーキットトレーニング	時間	消費カロリー	※初心者・初級者お勧めのプログラム。
ビューサーキット	30	240	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる運動で、短時間でも十分脂肪燃焼効果を感じられるクラス。
オープンプログラム	時間	消費カロリー	※初心者・初級者お勧めのプログラム。途中参加・途中退場が可能なプログラムです。
ずっと健康ストレッチ	15	45	肩こり・腰痛などの解消、関節可動域の向上など、機能改善効果をねらう動的なストレッチクラス。
ウエーブストレッチ	20	45	専用ツールを使用し、ほぐし、ストレッチ、筋トレを行うコンディショニングプログラム。
筋膜リリース	20	45	ツールを使い、筋肉表面にある筋膜をゆるめ動きやすい身体づくりを行うクラス。
シナプソロジー	10		普段なれない動作や新しい動作を実施し脳を活性化させるクラス。

※上記の消費カロリー表示は、エイムにおける目安とさせていただきます。 ※カロリー表示は、体重60kgの方の目安となります。

- スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承ください。またお知らせはホームページや掲示板等でご確認ください。
- プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ：5分以降、プール：10分以降)

エイム21 日祝プログラムタイムテーブル 2017年12月

	3日(日)		10日(日)		17日(日)		23日(土・祝)		24日(日)	
	スーパー	クリスタル	スーパー	クリスタル	スーパー	クリスタル	スーパー	クリスタル	スーパー	クリスタル
10			10:00 エンジョイ エアロ 未定 (45)		10:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)		10:30 エンジョイ エアロ 多賀 (45)			
11	10:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)		11:20 初級 エアロ ポイント イベント(無料) 野村 (45)	11:00 ボディ メイク ヨガ 野村 (45)					11:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)	
12			12:45 初級 ステップ イベント(無料) 駒澤 (50)							
1	1:00 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)				1:00 ボディ メイク ヨガ 野村 (45)		1:00 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)		1:00 ボディ メイク ヨガ 細川 (45)	
2	2:15 ボディ コンバット 60 金岡 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 細川 (45)	2:15 ボディ パンプ 60 高木 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 窪田 (45)	2:15 ボディ コンバット 60 野村 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 細川 (45)	2:15 ボディ パンプ 60 前田 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 野村 (45)	2:15 ボディ コンバット 60 高木 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 細川 (45)
3	3:30 ボディ パンプ 60 金岡 (60)		3:30 ボディ コンバット 60 高木 (60)		3:30 ボディ パンプ 60 野村 (60)				3:30 ボディ パンプ 60 高木 (60)	
4		4:00 ホット YOGA 45ek 細川 (45)		4:00 ホット YOGA 45ek 細川 (45)		4:00 ホット YOGA 45ek 野村 (60)	4:00 レスミルズ コアトレーニング イベント(無料) 窪田 (45)	4:00 ホット YOGA 45ek 押谷 (45)		4:00 ホット YOGA 45ek 高木 (60)
5							高木 野村 (60) 前田 谷川 (120)			

レッスン変更・時間変更のレッスンは赤字になっております。ご確認の上、ご参加ください。