

# エイム21 プログラムタイムテーブル 2017年12月

平成29年11月20日現在

	月曜日				火曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜・祝日				
	スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール		スタジオ	プール			
	スーパー	クリスタル		エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	ジム	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	ジム	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	ジム	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム		
9																									
10			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	9:55 オリジナルエアロ (50)	9:55 ホットYOGA 45do (45)	10:50 (10) シナプロジョー	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45	10:00 ベーシックエアロ (45)	10:00 ホットYOGA 45sek (45)	10:45 (10) シナプロジョー	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45	9:55 RPB スタイルコントロール (45)	9:55 ヨーガ	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45	9:45 アクア45 中野(中) (45)	9:55 エンジョイエアロ (45)	9:55 ホットYOGA 45sek (45)	Hコース	9:00 Jr水泳スクール 有料	
11			11:30 (10) シナプロジョー	11:00 フロートヨガ 前田 (30)	11:00 フロートヨガ 前田 (30)	11:00 フロートヨガ 前田 (30)	11:15 ホットコアラテン (30)	11:05 ビューサーキット (30)	11:00 ベビースイミング 有料	11:00 ベビースイミング 有料	11:00 ベビースイミング 有料	11:15 ホットYOGA 45do (45)	11:00 ビューサーキット (30)	11:00 ベビースイミング 有料	11:00 ベビースイミング 有料	10:55 ベーシックエアロ (30)	10:50 エアロ (40)	11:00 ベビースイミング 有料	11:00 ベビースイミング 有料	10:45 フロートコア 谷川 (30)	10:55 オリジナルエアロ (50)	11:20 Aコース ベビー	11:20 Aコース ベビー	9:00 Jr水泳スクール 有料	
12			12:00 ベリーシェイプ 長山 (45)	12:10 フラダンス		12:00 ヨーガ			12:00 ベリーシェイプ パンプ (45)		12:00 ベリーシェイプ パンプ (45)		12:45 (10) シナプロジョー	12:00 ベビースイミング 有料	11:45 エンジョイステップ 村田 (45)	11:50 ホットメイク ヨガ		12:00 ベビースイミング 有料		12:00 ベティーコンバット (45)		11:30 成人水泳 中上級クラス 丸居	12:00 成人水泳 中上級クラス 丸居	10:00 Jr水泳スクール 有料	
1			1:00 ベティーパンプ (45)	1:20 ベーシックエアロ (40)		1:15 太極拳	1:10 ホットYOGA 45do (45)	1:35 (10) シナプロジョー	1:00 成人水泳 初級クラス 有料	1:00 ベティーコンバット (45)		1:00 ベティーコンバット (45)		1:00 ビューサーキット (30)	1:45 アクア30 三輪 (30)	2:00 エンジョイエアロ (45)	1:45 太極拳	1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 有料	1:00 フラダンス	1:00 フラダンス		1:00 Jr水泳スクール 有料	1:00 Jr水泳スクール 有料	1:00 Jr水泳スクール 有料	
2			2:15 ホットメイク ヨガ (45)	2:10 ベリーダンス		2:15 腰痛膝痛予防ウォーキング 野小 (30)	2:20 ホットYOGA 45sek (45)	1:50 ビューサーキット (30)	2:00 市村・吉藤	2:15 ベラティス ベーシック 佐々木 (45)	2:00 ベラティス ベーシック 佐々木 (45)	1:50 ホットYOGA 45ek (45)	2:30 フロートコア 高木 (30)	2:00 エンジョイエアロ (45)	2:45 (10) シナプロジョー	2:00 市村・吉藤	2:00 アクア45 山下 (45)	2:15 ビューサーキット (30)	2:20 シェイプアップボクシング 疋田 (50)	2:15 ビューサーキット (30)		2:20 ベティーパンプ (60)	2:15 ホットYOGA 45do (45)	2:15 Jr水泳スクール 有料	
3			3:15 エンジョイエアロ (45)		3:00 Jr水泳スクール 有料	3:45 ZUMBA 高田(夕) (45)			3:00 Jr水泳スクール 有料		3:10 ホットYOGA 45do (45)	3:20 ベーシックステップ (45)	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:10 ベティーバランス 45ST (45)	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:30 はじめてヒップホップ 多賀 (50)	3:00 Jr水泳スクール 有料	3:30 ベティーコンバット (60)	3:30 ベティーコンバット (60)	3:30 Jr水泳スクール 有料	
4				4:20 A・Bコース					4:20 A・Bコース		5:00 アクターススタジオ 金沢エイム21校 Jrヒップホップ 有料 (60)		4:20 A・Bコース	4:00 ベティーメイク ヨガ 山森 (45)	4:00 ベティーメイク ヨガ 山森 (45)	4:20 A・Bコース	4:20 A・Bコース	4:35 ベーシックエアロ (40)	4:30 Jr空手 有料 (60)	4:30 Jr空手 有料 (60)		4:00 ホットYOGA 45ek (45)	4:00 Jr水泳スクール 有料		
5				5:20 Cコース					5:20 Cコース				5:20 Dコース												週によりベティーパンプとベティー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。
6																									
7			7:00 ベラティス ベーシック 細川 (45)			7:30 アクア45 山下 (45)	7:00 ベティーコンバット (45)		7:15 選手育成コース 有料		7:15 オリジナルエアロ (50)	7:15 ホットYOGA 45do (45)	7:30 アクア45 中川 (45)	7:15 選手育成コース 有料	7:30 成人水泳 初級クラス 有料 (60)	7:15 アクア45 中川 (45)	7:30 ジャズダンス 浜田 (50)	7:00 ヘルシーウォーキング 野村(朋) (30)	7:45 フロートヨガ (30)	7:20 ホットYOGA 45sek (45)	7:00 成人水泳 初級クラス 有料 (60)				
8			8:00 ベティーパンプ (60)	8:00 ベティーバランス 45ST (45)		8:00 ベティージャム (60)	8:10 ホットYOGA 30 (30)		8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 (60)		8:20 アイドルダンス 二木 (50)	8:25 ホットYOGA 45ek (45)	8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 (60)	8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 (60)	8:45 オリジナルステップ (50)	8:40 ベティーバランス 45FX (45)		8:00 ベティーコンバット (60)							
9			9:15 ベティーコンバット (60)	9:15 ベティーメイク ヨガ (45)		9:15 ベティーバランス (60)	9:10 ホットYOGA 45do (45)				9:25 ユーバウンド (45)														
10																									

～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
定員制
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勤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ページで情報発信中!!  
 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  
 各種情報発信中!!  
 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