エイム21　プログラムタイムテーブル　2018年1月

平成29年12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
9			9:45 ビューサーキット 30		
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	10:30 ウエーブストレッチ 20	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45 伊東 45
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	11:30 10 シナプソロジー		11:00 フロートヨガ 前田 30 定員10名
12	12:00 ベリーシェイプ 長山 45	12:10 フラダンス 竹澤 60	11:45 15 ずっと健康ストレッチ		
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			
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			2:10 アクア45 前田 45
3	3:15 エンジョイエアロ 村田 45			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					
7	7:00 ピラティスベーシック 細川 45				7:30 アクア45 山下 45
8	8:00 ボディパンプ60 清田 60	8:00 ボディバランス45ST 窪田 45			
9	9:15 ボディコンバット60 清田 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
9	9:55 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	10:00 アクア45 長山 45
10	11:00 ボディジャム45 吉田 45	11:15 ホットコアラテン 長山 45	10:50 10 シナプソロジー 11:05 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	1:10 ホットYOGA45do 窪田 45	1:35 10 シナプソロジー 1:50 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 エンジョイエアロ 石見 45	2:20 ホットYOGA45ek 神谷 45		市村・吉藤	2:15 腰痛膝痛予防ウォーキング 野小 30
3	3:45 ZUMBA 高田(タ) 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				7:45 フロートコア 高木 30 定員10名
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60 齋藤 60	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
9	10:00 ベーシックエアロ 松永 40	10:00 ホットYOGA45ek 窪田 45	10:45 10 シナプソロジー	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45 綿谷 45
10	10:55 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	10:55 腰痛膝痛予防ウォーキング 綿谷 30
12	12:00 ボディパンプ45 疋田 45		12:45 10 シナプソロジー		11:30 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			1:45 アクア30 三輪 30 2:30 フロートコア 高木 30 定員10名
3	3:20 ベーシックステップ 村田 40	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50 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 神谷 45		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
9	9:55 RPB スタイルコントロール 高畠 45	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 10:45 フロートコア 三輪 30 定員10名
10	10:50 ベーシックエアロ 村田 40			11:00 ベビースイミング 有料	
12	11:45 エンジョイステップ 村田 45	11:50 ボディメイクヨガ 玉屋 45	12:40 10 シナプソロジー		
1	12:50 ボディパンプ45 前田 45		12:55 15 ずっと健康ストレッチ	1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 有料 60	
2	2:00 エンジョイエアロ 米原 45	1:45 太極拳 高田(恵) 60	2:45 10 シナプソロジー	市村・吉藤	2:00 アクア45 山下 45
3	3:00 ベリーシェイプ 山森 45	3:10 ボディバランス45ST 窪田 45	3:00 20 ウェーブストレッチ	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	4:00 ボディメイクヨガ 山森 45			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	7:30 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 野村(朋) 30 定員10名	
8	7:45 ボディコンバット45 疋田 45	8:40 ボディバランス45FX 齋藤 45			
9	8:45 オリジナルステップ50 村田 50				
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
9	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 10:20 Dコース 11:20 Aコース ベビー 11:30 成人水泳 中上級クラス 丸居	
10	10:55 オリジナルエアロ50 多賀 50		12:00 10 シナプソロジー		10:15 アクア45 松田 45
12	12:00 ボディコンパット45 金房 45		12:15 筋膜リリース 20		12:00 松井コーチの何でもアドバイス 120
1	1:00 ボディパンプ60 中野(文) 60	1:00 フラダンス 竹澤 60		1:00 Jr水泳スクール 有料 A·Bコース	
2	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 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 ボディコンパット45 清田 45	7:20 ホットYOGA45ek 窪田 45		7:00 成人水泳 初級クラス 有料 60 野村(朋)	
7					
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	プール ミディ
9	時間変更があります。ご確認ください 21日10:30 28日10:30		9:00 Jr水泳スクール 有料 Iコース	
10	11:00 エンジョイエアロ 45		10:00 Eコース	
12	1:00 週変わりレッスン 30～60			1:00 選手育成コース 有料
1				
2	2:15 ボディパンプ60 60	2:15 ホットYOGA45do 45		
3	3:30 ボディコンバット60 60	4:00 ホットYOGA45ek 45		
4				
5				
6				
7			7:00 成人水泳 初級クラス 有料 60 野村(朋)	
8				
9				
10				

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。

1月 日・祝 担当インストラクター

時間	レッスン	7日(日)	8日(月・祝)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
スーパースタジオ						
11:00～	エンジョイエアロ	石見	未定	石見	10:30～村田	10:30～村田
13:00～	週変わりレッスン	ボディメイクヨガ 神谷	ボディバランス45ST 齋藤	シェイプアップボクシング 疋田	ボディメイクヨガ 細川	ボディメイクヨガ 神谷
14:15～	ボディパンプ60	ボディコンパット 中野(文)	中野(文)	ボディコンパット 高木	野村(朋)	ボディコンパット 森田
15:30～	ボディコンパット60	ボディパンプ 中野(文)	中野(文)	ボディパンプ 高木	イベント(有料) 16:00～	ボディパンプ 森田
クリスタルスタジオ						
14:15～	ホットYOGA45do	神谷	齋藤	野村(朋)	細川	神谷
16:00～	ホットYOGA45ek	細川	細川	細川	細川	神谷

～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