

# エイム21 プログラムタイムテーブル 2018年10月

平成30年9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 スーパー	ジム クリスタル	プール エイム ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール エイム ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール エイム ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール エイム ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール エイム ミディ	スタジオ スーパー	プール エイム	
9																	9:00 Jr水泳 スクール 有料	
10	10:00 メガダンス 北市 (45)	10:00 ピラティス パーソニック 綾川 (45)	9:45 ビュー サーキット 30	10:00 幼稚園 レッスン 伊東 (45)	10:00 アクア45 丸木 (50)	9:55 オリジナル エアロ 50	10:00 ベージュ エアロ 松永 (40)	10:00 幼稚園 レッスン 有料	10:00 アクア45 綾川 (45)	10:00 ベージュ エアロ 松永 (40)	10:00 ベージュ エアロ 松永 (40)	9:55 ヨガ コンパット 高尾 (45)	10:00 幼稚園 レッスン 有料	10:00 アクア45 綾川 (45)	9:55 オリジナル エアロ 50	9:55 オリジナル エアロ 50	9:00 Jr水泳 スクール 有料	
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)	11:00 ボディ メイク ヨガ 細川 (45)	11:00 フット ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:15 ホット コア フット 吉田 (45)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	11:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)
12	12:00 ベリー シェイプ 長山 (45)	12:10 フラダンス		12:00 ヨガ	12:15 エアロ フィット ライト		12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	12:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)
1	1:00 ボディ メイク ヨガ 山本 (45)	1:20 パーソニック エアロ 多賀 (40)	1:00 エアロ フィット ライト	1:00 パーソニック エアロ 多賀 (40)	1:05 ホット コア フット 吉田 (45)	1:05 ホット コア フット 吉田 (45)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	1:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)
2	2:10 ボディ メイク ヨガ 木下 (45)	2:10 ベリー ダンス 高田(夕) (60)		2:00 アクア45 前田 (45)	2:20 パーソニック エアロ 石見 (40)	2:20 パーソニック エアロ 石見 (40)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)	2:00 ボディ メイク ヨガ 前田 (30)
3	3:10 エンジョイ エアロ 村田 (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	3:00 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	3:00 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	3:00 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
4			A・Bコース	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)	4:20 ZUMBA 高田(夕) (120)
5			Dコース	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20	5:20
6																		
7	7:00 ピラティス パーソニック 綾川 (45)			7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:30 アクア45 山下 (45)	7:00 ヘルシー ウォーキング 前田 (30)	
8	8:00 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	8:00 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	8:15 エアロ フィット トラック 45	8:00 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:00 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)	8:10 ホット コア フット 高尾 (45)
9	9:15 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	9:15 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)		9:15 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:15 ボディ メイク ヨガ 清田 (60)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (45)	9:10 ホット コア フット 高尾 (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**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等とみなされた方、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せて頂いてご利用される方  
 ※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

エイム21お得な情報取得や代行案内にとっても便利!! 下記のSNSはQRコードから登録☆

Facebook Instagram LINE

エイムホームページでも各種情報配信!!! 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