

# エイム21 プログラムタイムテーブル 2018年12月

平成30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		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		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	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム					
9																									9:00		9:00	
10	10:00	10:00			9:55	9:55			10:00	10:00			10:00	9:55			10:00	9:55			10:00				10:00		10:00	
11	11:00	11:00			11:00	11:00			11:00	11:00			11:00	11:00			11:00	11:00			11:00				11:00		11:00	
12	12:00	12:10			12:00	12:00			12:00	12:00			12:00	12:40			12:00	12:15			12:00				12:00		12:00	
1	1:00	1:20			1:15	1:05			1:00	1:00			1:10	1:45			1:00	1:00			1:00				1:00		1:00	
2	2:10	2:10			2:00	2:20			2:15	2:00			2:30	2:10			2:00	2:00			2:20				2:20		2:15	2:15
3	3:10	3:10			3:00	3:00			3:00	3:10			3:10	3:10			3:00	3:00			3:20				3:20		3:30	3:30
4					4:20	4:20			4:20	4:20			4:20	4:20			4:20	4:30			4:30				4:30		4:00	4:00
5					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	7:00			7:00	7:00			7:45	7:15	7:15		7:15	7:30			7:15	7:45			7:00				7:00		7:00	7:00
8	8:00	8:00			8:00	8:10			8:30	8:20	8:25		8:15	8:45			8:30	8:40			8:30				8:30		8:30	8:30
9	9:15	9:15			9:15	9:10			9:25	9:25	9:25		9:25	9:25			9:25	9:25			9:25				9:25		9:25	9:25
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。  
 ※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

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☆

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