

エイム21 プログラムタイムテーブル 2019年1月

平成30年12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		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ			
	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		
9			9:45 ビューサーキット 30																		9:00 Jr水泳スクール 有料		9:00 Jr水泳スクール 有料	
10	10:00 メガダンス 北市 45	10:00 ビラティス パーシク 細川 45	10:30 ウェーブ ストレッチ 100 20	10:00 幼稚園 レッスン 有料	10:00 アクア45 50	10:00 オリジナル エアロ 舟木 50	10:00 ホット YOGA 45do 細川 45	10:00 アクア45 長山 45	10:00 パーシク エアロ 松永 40	10:00 ホット YOGA 45ek 窪田 45	10:00 幼稚園 レッスン 有料	10:00 アクア45 綿谷 45	10:00 FFPB スタイル コントロール 高島 45	9:55 ヨーガ 石黒 60	10:00 幼稚園 レッスン 有料	10:00 アクア45 中野(史) 45	9:55 エンジョイ エアロ 多賀 45	9:55 ホット YOGA 45ek 中山 45	10:15 アクア45 松田 45			10:00 Eコース		
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	11:15 シナプロローゼ 10	11:00 フロート ヨガ 前田 30	11:00 フロート ヨガ 前田 30	11:00 ボディ ジャム 高瀬 45	11:15 ホット コア ラテン 45	11:15 ビューサーキット 30	11:00 アイドル ダンス 二木 50	11:15 ホット YOGA 45do 窪田 45	11:00 ビューサーキット 30	11:00 腰痛膝痛予防ウォーキング 綿谷 30	11:00 パーシク エアロ 村田 40	11:00 パーシク エアロ 村田 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	10:55 オリジナル エアロ 多賀 50	11:15 エナジー フィット ライト 45			11:20 Aコース ベビー		11:00 エンジョイ エアロ 45	
12	12:00 ベリーシェイプ 長山 45	12:10 フラダンス 竹澤 60		12:00 ヨーガ 吉本 60	12:00 ヨーガ 吉本 60	12:00 エナジー フィット ライト 45	12:15 エナジー フィット ライト 45	12:00 ボディ パンプ 45	12:00 ボディ パンプ 45	12:00 ボディ パンプ 45	12:45 シナプロローゼ 10	12:45 シナプロローゼ 10	12:40 ウェーブ ストレッチ 20	12:40 ウェーブ ストレッチ 20	12:00 オリジナル エアロ 50	11:50 ボディメイク ヨガ 玉屋 45	12:00 ボディ コンバット 45	12:15 筋力リリース 20			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	
1	1:00 ボディ パンプ 山本 45	1:20 パーシク エアロ 多賀 40		1:15 太極拳 片岡 60	1:05 ホット YOGA 45do 窪田 45	1:35 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 60	1:50 シナプロローゼ 10	1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス 60	1:00 ボディ コンバット 45	1:00 ボディ 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	2:10 エンジョイ ステップ 福島 45	1:10 メガダンス 福島 45	1:45 太極拳 高山 60	2:00 エナジー フィット ライト 45	1:00 ボディ パンプ 60	1:00 フラダンス 竹澤 60			1:00 Jr水泳スクール 有料		1:00 Jr水泳スクール 有料	
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	2:30 パーシク エアロ 神谷 45	2:15 腰痛膝痛予防ウォーキング 野小 30	2:20 ホット YOGA 45ek 堀澤 45	2:00 エナジー フィット ライト 45	2:00 エナジー フィット ライト 45	2:00 エナジー フィット ライト 45	2:00 エナジー フィット ライト 45	2:30 フロート コア 三輪 30	2:10 エンジョイ ステップ 福島 45	2:00 エナジー フィット ライト 45	2:00 エナジー フィット ライト 45	2:00 アクア45 山下 45	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			2:15 ボディ パンプ 60		2:15 ホット YOGA 45do 45	
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	3:45 ZUMBA 高田(夕) 45		3:00 エンジョイ エアロ 福島 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	3:10 ホット YOGA 45do 細川 45	3:10 ボディ パンプ 45	3:30 ボディ パンプ 45ST 長谷川 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	3:30 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 A・Bコース		3:30 ボディ コンバット 60	
4				A・Bコース	Cコース 120		3:55 パーシク ステップ 村田 40	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	4:20 Cコース	4:20 Cコース	4:20 Cコース	4:20 Cコース	4:20 Cコース	4:20 Cコース	4:35 パーシク エアロ 村田 40	4:30 Jr空手 有料 60			4:00 ホット YOGA 45ek 45		4:00 ホット YOGA 45ek 45	
5				Dコース			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	Dコース	Dコース	Dコース	5:20 Dコース	5:20 Dコース	5:20 Dコース	5:20 Dコース	5:20 Dコース	5:20 Dコース					選手育成コース 有料		選手育成コース 有料	
6																								
7	7:00 ビラティス パーシク 細川 45			7:30 アクア45 山下 45	7:00 ボディ コンバット 45	7:15 オリジナル エアロ 50	7:15 ホット YOGA 45do 窪田 45	7:45 フロート コア 高木 30	7:30 成人水泳 初級クラス 有料 60	7:30 成人水泳 初級クラス 有料 60	7:30 アクア45 中川 45	7:15 アクア45 中川 45	7:45 ジャズ ダンス 浜田 50	7:30 ジャズ ダンス 浜田 50	7:45 ボディ コンバット 45	7:45 ボディ コンバット 45	7:45 フロート ヨガ 前田 30	7:20 ホット YOGA 45ek 窪田 45			7:00 成人水泳 初級クラス 有料 高木 60		7:00 成人水泳 初級クラス 有料 高木 60	
8	8:00 ボディ パンプ 清田 60	8:00 ボディ パランス 45ST 窪田 45	8:15 エナジー フィット ライト 45		8:00 ボディ ジャム 高瀬 60	8:10 ホット YOGA 30 齋藤 30	8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 丸居 60	8:15 エナジー フィット ライト 45	8:30 成人水泳 中上級クラス 有料 丸居 60	8:20 アイドル ダンス 二木 50	8:25 ホット YOGA 45ek 神谷 45	8:15 エナジー フィット ライト 45	8:30 エナジー フィット ライト 45	8:45 エンジョイ エアロ 多賀 45	8:40 ボディ パランス 45FX 齋藤 45	8:45 エナジー フィット ライト 45								
9	9:15 ボディ コンバット 清田 60	9:15 ボディメイク ヨガ 窪田 45			9:15 ボディ パランス 60 齋藤 60	9:10 ホット YOGA 45do 窪田 45																		
10																								

~プログラムタイムテーブルの見方~

初心者おすすめ	初心者向け	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☆

Facebook, Instagram, LINE

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!!

お問い合わせは...

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