

# エイム21 プログラムタイムテーブル 2019年5月

平成31年4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                                  |  |                                    |                                   |                                |              |
|    | 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<br>ビュー<br>サーキット<br>30                           |                                |                                     |                                       |   |                                      |  |   |  |                                     |                                       |   |                                      |                                       |                                       |  | 9:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料         |                                   |                                |              |
| 10 | 10:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>長山 45      | 10:00<br>ピラティス<br>パーソニック<br>細川 45     | 10:00<br>幼稚園<br>レッスン<br>有料<br>中野 45                  | 10:00<br>アクア45<br>舟木 50        | 9:55<br>オリジナル<br>エアロ<br>50          | 9:55<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>細川 45  | 10:00<br>幼稚園<br>レッスン<br>有料<br>長山 45         | 10:00<br>アクア45<br>長山 45              | 10:00<br>パーソニック<br>エアロ<br>松永 40                              | 10:00<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>窪田 45                      | 10:00<br>幼稚園<br>レッスン<br>有料<br>綿谷 45                          | 10:00<br>アクア45<br>綿谷 45             | 9:55<br>ヨーガ<br>石黒 60                  | 10:00<br>幼稚園<br>レッスン<br>有料<br>中野(中) 45      | 9:45<br>アクア45<br>中野(中) 45            | 9:55<br>エンジョイ<br>エアロ<br>多賀 45         | 9:55<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>中山 45 | 10:20<br>Hコース<br>10:15<br>アクア45<br>松田 45 | 10:00<br>Eコース                      |                                   |                                |              |
| 11 | 11:00<br>ラテン<br>エアロ<br>長山 50        | 11:00<br>ボディ<br>メイク<br>ヨガ<br>細川 45    | 11:00<br>フット<br>ヨガ<br>三輪 30<br>定員10名                 | 11:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>北市 45 | 11:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>北市 45      | 11:15<br>ホット<br>コア<br>ラテン<br>長山 45    | 11:15<br>ビュー<br>サーキット<br>30                 | 11:00<br>ベビー<br>スイミング<br>有料<br>二木 50 | 11:15<br>ビュー<br>サーキット<br>30                                  | 11:15<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>窪田 45                       | 11:30<br>腰痛膝痛予防<br>ウォーキング<br>綿谷 30                           | 11:00<br>パーソニック<br>エアロ<br>村田 40     | 11:00<br>パーソニック<br>エアロ<br>村田 40       | 11:00<br>ベビー<br>スイミング<br>有料<br>村田 40        | 10:45<br>フット<br>コア<br>三輪 30<br>定員10名 | 10:55<br>オリジナル<br>エアロ<br>50<br>多賀 50  | 10:55<br>オリジナル<br>エアロ<br>50<br>多賀 50  | 11:15<br>エナジー<br>フィット<br>ライト<br>45       | 11:20<br>Aコース<br>ベビー<br>丸居 45      | 11:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>45       |                                |              |
| 12 | 12:00<br>ベリー<br>シェイプ<br>東 45        | 12:10<br>フラダンス<br>竹澤 60               |  |                                | 12:00<br>ヨーガ<br>吉本 60               |                                       | 12:15<br>エナジー<br>フィット<br>ライト<br>45          |                                      | 12:00<br>ボディ<br>パンフ<br>45<br>松井コーチの<br>何でも<br>アドバイス<br>藤田 45 |   | 12:00<br>ボディ<br>パンフ<br>45<br>松井コーチの<br>何でも<br>アドバイス<br>藤田 45 |                                     | 12:50<br>ウェーブ<br>ストレッチ<br>20          |   | 12:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>金房 45 | 12:15<br>筋力リリース<br>丸居 20              |                                       | 12:00<br>成人水泳<br>中上級クラス<br>丸居 120        |                                    |                                   |                                |              |
| 1  | 1:00<br>ボディ<br>パンフ<br>45<br>山本 45   | 1:20<br>パーソニック<br>エアロ<br>多賀 40        |  |                                | 1:15<br>太極拳<br>片岡 60                | 1:05<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>窪田 45  | 1:00<br>成人水泳<br>初級クラス<br>中上級クラス<br>有料<br>60 | 1:00<br>ビュー<br>サーキット<br>30           | 1:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>藤田 45                          | 1:00<br>ビュー<br>サーキット<br>30                                  | 1:45<br>アクア30<br>三輪 30                                       | 1:00<br>メガダンス<br>福島 45              | 1:45<br>パーソニック<br>エアロ<br>石見 30        | 1:00<br>成人水泳<br>初級クラス<br>中上級クラス<br>有料<br>60 | 1:00<br>ボディ<br>パンフ<br>60<br>中野(文) 60 | 1:00<br>フラダンス<br>竹澤 60                |                                       | 1:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料<br>丸居 120     | 1:00<br>週変わり<br>レッスン<br>30 ~ 60    | 1:00<br>選手育成<br>コース<br>有料         |                                |              |
| 2  | 2:10<br>ボディ<br>メイク<br>ヨガ<br>木下 45   | 2:10<br>ベリー<br>ダンス<br>高田(夕) 60        |  |                                | 2:15<br>腰痛膝痛予防<br>ウォーキング<br>野小 30   | 2:20<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>堀澤 45 | 2:00<br>ヘルシー<br>ウォーキング<br>三輪 30             | 2:00<br>市村・吉藤                        | 2:00<br>ピラティス<br>パーソニック<br>佐々木 45                            | 2:00<br>ピラティス<br>パーソニック<br>佐々木 45                           | 2:30<br>フット<br>コア<br>三輪 30                                   | 2:00<br>ボディ<br>パンフ<br>45<br>石見 45   | 2:00<br>太極拳<br>高山 60                  | 2:00<br>市村・吉藤                               | 2:00<br>アクア45<br>山下 45               | 2:30<br>ボディ<br>メイク<br>ヨガ<br>高畠 45     | 2:15<br>ビュー<br>サーキット<br>30            |  | 2:15<br>ボディ<br>パンフ<br>60<br>60     | 2:15<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>45 | 2:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース |              |
| 3  | 3:10<br>エンジョイ<br>エアロ<br>村田 45       |                                       | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料<br>松井コーチの<br>何でも<br>アドバイス | 3:00<br>ZUMBA<br>高田(夕) 45      | 3:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>石見 40       | 3:10<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>窪田 45  | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料                  | 3:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>福島 45        | 3:10<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>窪田 45                         | 3:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>米原 45                               | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料<br>定員10名                          | 3:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>米原 45       | 3:30<br>ボディ<br>バランス<br>45FX<br>長谷川 45 | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料                  | 3:30<br>はじめて<br>ヒップ<br>ホップ<br>多賀 50  | 3:00<br>社交ダンス<br>有料<br>75             | 3:00<br>ビュー<br>サーキット<br>30            | 3:20<br>Gコース                             | 3:30<br>ボディ<br>コンバット<br>60<br>60   | 3:30<br>ボディ<br>コンバット<br>60<br>60  | 3:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース |              |
| 4  |                                     |                                       | 4:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース                       | 4:20<br>ZUMBA<br>高田(夕) 45      | 4:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>神谷 45 | 4:20<br>パーソニック<br>エアロ<br>神谷 45        | 4:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース              | 4:20<br>パーソニック<br>エアロ<br>村田 40       | 4:20<br>パーソニック<br>エアロ<br>村田 40                               | 5:00<br>アクターズ<br>スタジオ<br>金沢エイム21校<br>(Jrヒップホップ)<br>有料<br>60 | 4:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース                               | 4:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース      | 4:35<br>パーソニック<br>エアロ<br>村田 40        | 4:20<br>A・Bコース<br>Cコース<br>Dコース              | 4:30<br>Jr空手<br>有料<br>60             | 4:30<br>Jr空手<br>有料<br>60              | 4:00<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>45    | 4:30<br>選手育成<br>コース<br>有料                | 4:00<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>45 | 4:30<br>選手育成<br>コース<br>有料         |                                |              |
| 5  |                                     |                                       | 5:20<br>Dコース   |                                | 5:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>山下 45 | 5:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>山下 45   | 5:20<br>Dコース                                | 5:20<br>Dコース                         | 5:20<br>Dコース   | 5:20<br>Dコース  | 5:20<br>Dコース   | 5:20<br>Dコース                        | 5:20<br>Dコース                          | 5:20<br>Dコース                                | 5:20<br>Dコース                         | 5:20<br>Dコース                          | 5:20<br>Dコース                          | 5:20<br>Dコース                             | 5:20<br>Dコース                       | 5:20<br>Dコース                      | 5:20<br>Dコース                   | 5:20<br>Dコース |
| 6  |                                     |                                       |  |                                | 7:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>金房 45 | 7:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>金房 45   |   |                                      |  |   |  |                                     |                                       |   |                                      |                                       |                                       |  |                                    |                                   |                                |              |
| 7  |                                     | 7:00<br>ピラティス<br>パーソニック<br>細川 45      |  |                                | 7:30<br>アクア45<br>山下 45              | 7:15<br>オリジナル<br>エアロ<br>50<br>村田 50   | 7:15<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>窪田 45        | 7:30<br>成人水泳<br>初級クラス<br>三輪 60       | 7:15<br>アクア45<br>中川 45                                       | 7:00<br>ボディ<br>パンフ<br>45<br>中野 45                           | 7:30<br>ジャズ<br>ダンス<br>浜田 50                                  | 7:00<br>ボディ<br>パンフ<br>45<br>中野 45   | 7:30<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中野 45   | 7:30<br>成人水泳<br>初級クラス<br>三輪 60              | 7:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中野 45  | 7:20<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>窪田 45 |                                       |  |                                    |                                   |                                |              |
| 8  | 8:00<br>ボディ<br>パンフ<br>60<br>清田 60   | 8:10<br>ボディ<br>メイク<br>ヨガ<br>窪田 45     | 8:15<br>エナジー<br>フィット<br>トラック<br>45                   |                                | 8:00<br>ボディ<br>ジャム<br>60<br>高瀬 60   | 8:10<br>ホット<br>YOGA30<br>齋藤 30        | 8:30<br>成人水泳<br>中上級クラス<br>丸居 60             | 8:15<br>エナジー<br>フィット<br>トラック<br>45   | 8:20<br>アイドル<br>ダンス<br>二木 50                                 | 8:25<br>ホット<br>YOGA<br>45sek<br>神谷 45                       | 8:15<br>エナジー<br>フィット<br>トラック<br>45                           | 8:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中野 45 | 8:40<br>ボディ<br>バランス<br>45FX<br>齋藤 45  | 8:00<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中野 45         | 8:15<br>エナジー<br>フィット<br>トラック<br>45   |                                       |                                       |  |                                    |                                   |                                |              |
| 9  | 9:15<br>ボディ<br>コンバット<br>60<br>清田 60 | 9:15<br>ボディ<br>バランス<br>45ST<br>長谷川 45 |  |                                | 9:15<br>ボディ<br>バランス<br>60<br>齋藤 60  | 9:10<br>ホット<br>YOGA<br>45do<br>窪田 45  |   |                                      | 9:25<br>ユーパワード<br>45<br>三木 45                                |   |  | 9:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>多賀 45       |                                       |   |                                      |                                       |                                       |  |                                    |                                   |                                |              |
| 10 |                                     |                                       |  |                                |                                     |                                       |   |                                      |  |   |  |                                     |                                       |   |                                      |                                       |                                       |  |                                    |                                   |                                |              |

時間変更があります。  
日・祝のタイムテーブルをご確認ください

週によりボディパンフ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。

~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  
 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