

エイム21 プログラムタイムテーブル 2019年6月

2019年5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	プール		スタジオ		プール		スタジオ		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 ビューサーキット 30																9:00 Jr水泳スクール 有料	
10	10:00 エンジョイエアロ 長山 45	10:00 ビラティスパーソニック 細川 45	10:30 ウェーブストレッチ 11:00 20	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45 中野 45	9:55 オリジナルエアロ 舟木 50	9:55 ホットYOGA 45do 細川 45	10:00 幼稚園レッスン 有料	10:00 アクア45 長山 45	10:00 パーシックエアロ 松永 40	10:00 ホットYOGA 45sek 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 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(中) 45	9:55 エンジョイエアロ 多賀 45	9:55 ホットYOGA 45sek 中山 45	10:00 H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	11:00 ずっと健康ストレッチ 15	11:00 フロートヨガ 三輪 30	11:00 エンジョイエアロ 北市 45	11:15 ホットコアラテン 長山 45	11:15 ビューサーキット 30	11:00 ベビースイミング 有料	11:00 ビューサーキット 30	11:00 ベビースイミング 有料	11:30 松井コーチの何でもアドバイス 11:50 オリジナルエアロ 50 村田 50	11:00 パーシックエアロ 村田 40	11:00 ベビースイミング 有料	11:50 オリジナルエアロ 50 村田 50	11:50 ボディメイクヨガ 玉屋 45	11:00 ベビースイミング 有料	10:45 フロートコア 三輪 30	10:55 オリジナルエアロ 50 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
12	12:00 ベリーシェイブ 東 45	12:10 フラダンス 竹澤 60		12:00 ヨーガ 吉本 60	12:15 エナジーフィットライト 45	12:00 ヨーガ 藤田 45	12:00 ボディパンフ 45	12:00 松井コーチの何でもアドバイス 12:00	12:00 ボディコンバット 45 藤田 45	12:00 ヨーガ 45 窪田 45	12:50 ウェーブストレッチ 20	12:00 松井コーチの何でもアドバイス 12:00	12:00 ボディコンバット 45 金房 45	12:15 筋力リリース 20	12:00 松井コーチの何でもアドバイス 12:00	12:00 成人水泳中上級クラス 丸居	12:00 フラダンス 中野(文) 60	12:00 フラダンス 竹澤 60	11:30 成人水泳中上級クラス 丸居	
1	1:00 ボディパンフ 45 山本 45	1:20 パーシックエアロ 多賀 40		1:15 太極拳 片岡 60	1:05 ホットYOGA 45do 窪田 45	1:00 成人水泳初級クラス中上級クラス 有料 60	1:00 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	1:00 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	1:00 メガダンス 福島 45	1:00 ずっと健康ストレッチ 15	1:00 成人水泳初級クラス中上級クラス 有料 60	1:00 ボディパンフ 60 中野(文) 60	1:00 フラダンス 竹澤 60	1:00 成人水泳初級クラス中上級クラス 有料 60	1:00 フラダンス 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	
2	2:10 ボディメイクヨガ 木下 45	2:10 パーダンス 高田(夕) 60		2:00 ヘルシーウォーキング 三輪 30	2:20 ホットYOGA 45sek 野小 30	2:00 市村・吉藤	2:15 腰痛膝痛予防ウォーキング 野小 30	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:00 市村・吉藤	2:15 ボディパンフ 60 60
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	3:00 Jr水泳スクール 有料
4				A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	A・Bコース	2:15 ボディパンフ 60 60
5				Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	Cコース	2:15 ホットYOGA 45do 45
6				Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	Dコース	3:30 ボディコンバット 60 60
7				選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	選手育成コース 有料	3:30 ボディコンバット 60 60
8	8:00 ボディパンフ 60 清田 60	8:10 ボディメイクヨガ 窪田 45	8:15 エナジーフィットトラック 45	8:00 ボディジャム 60 高瀬 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	8:45 エナジーフィットトラック 45	8:00 ボディジャム 60 高瀬 60	8:10 ホットYOGA30 齋藤 30	8:20 アイドルダンス 二木 50	8:25 ホットYOGA 45sek 神谷 45	8:15 エナジーフィットトラック 45	8:00 ボディコンバット 45 中野 45	8:40 ボディバランス 45FX 齋藤 45	8:00 ボディジャム 60 高瀬 60	8:10 ホットYOGA30 齋藤 30	8:20 アイドルダンス 二木 50	8:25 ホットYOGA 45sek 神谷 45	8:30 成人水泳中上級クラス 有料 丸居 60	7:00 ボディコンバット 45 三木 30
9	9:15 ボディコンバット 60 清田 60	9:15 ボディバランス 45ST 長谷川 45		9:15 ボディバランス 60 齋藤 60	9:10 ホットYOGA 45do 窪田 45			9:15 ボディバランス 60 齋藤 60	9:10 ホットYOGA 45do 窪田 45				9:00 エンジョイエアロ 多賀 45	9:15 ボディバランス 60 齋藤 60	9:10 ホットYOGA 45do 窪田 45				7:30 フロートヨガ 三木 30	
10																				7:20 ホットYOGA 45sek 窪田 45

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