

エイム21 プログラムタイムテーブル 2020年10~12月

2020年9月10日現在

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	ミディ	スーパー	クリスタル	ミディ	スーパー	クリスタル	ミディ	スーパー	クリスタル	ミディ	スーパー	クリスタル	ミディ	スーパー	クリスタル	ミディ	
9																			9
10	10:00 エンジョイ エアロ 長山 (45)	10:00 ピラティス ベーシック 細川 (45)	10:00 アクア45 中野(史) (45)	9:55 オリジナル エアロ50 舟木 (50)	9:55 ホット YOGA45do 細川 (45)	10:00 アクア45 長山 (45)	10:00 ベーシック エアロ 松永 (40)	10:00 ホット YOGA45ek 藤田 (45)	10:00 アクア45 松田 (45)	9:55 KIMAX45 河村 (45)	9:50 ヨーガ 石黒 (60)	10:00 アクア45 綿谷 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 多賀 (45)	10:00 ホット YOGA45ek 山森 (45)				10	
11	11:15 ラテン エアロ 長山 (50)	11:15 ボディメイク ヨガ 細川 (45)	11:00 腰痛膝痛予防 ウォーキング 野小 (30)	11:15 メガダンス 北市 (45)	11:15 ホット コアラテン 長山 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料	11:10 アイドル ダンス 二木 (50)	11:15 ホット YOGA45do 窪田 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料	11:10 オリジナル エアロ50 村田 (50)	11:20 RPBスタイル コントロール 高畠 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料	11:15 ボディ コンバット45 番匠 (45)	11:30 はじめて ヒップホップ 多賀 (50)				11	
12																			12
1	1:00 ボディ パンプ45 山本 (45)	1:00 フラダンス 茂藤 (60)		12:30 ヨーガ 澤飯 (60)	1:00 ホット YOGA45do 窪田 (45)		12:30 ボディ パンプ45 藤田 (45)			12:50 メガダンス 福島 (45)	12:45 ボディメイク ヨガ 玉屋 (45)		12:30 ボディ パンプ60 中野(文) (60)	1:00 フラダンス 竹澤 (60)				1	
2	2:15 ボディメイク ヨガ 木下 (45)	2:00 ベーシック エアロ 多賀 (40)	1:50 かんたんアクア 大久保 (40)	2:00 太極拳 片岡 (60)	2:15 ホット YOGA45ek 神谷 (45)	2:30	1:45 ボディ コンバット45 藤田 (45)	1:50 ホット YOGA45ek 山森 (45)	2:30	2:05 ボディ パンプ45 石見 (45)	2:00 太極拳 高山 (60)	1:45 アクア45 山下 (45)	2:00 ボディ ジャム60 山森 (60)				2		
3	3:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)	3:15 ボディ バランス45FX 長谷川 (45)		3:30 ボディ コンバット45 清田 (45)			3:00 エンジョイ ステップ 福島 (45)	3:15 ホット YOGA45do 細川 (45)		3:20 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:30 ボディ バランス45ST 長谷川 (45)		3:30 ボディメイク ヨガ 高畠 (45)	3:00 社交ダンス 有料 (75)				3	
4			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料				4
5																			5
6																			6
7	7:30 ボディ パンプ60 清田 (60)	7:30 ホット YOGA45do 細川 (45)		7:30 ボディ コンバット45 金房 (45)	7:45 ホット YOGA30 齋藤 (30)		7:40 オリジナル エアロ50 村田 (50)	7:15 ホット YOGA45do 窪田 (45)	7:15 アクア45 中川 (45)	7:45 ボディ パンプ45 番匠 (45)	7:30 ジャズ ダンス 浜田 (50)		6:30 KIMAX45 三木 (45)	7:20 ホット YOGA45ek 窪田 (45)				7	
8																			8
9	9:00 ボディ コンバット60 清田 (60)	8:45 ホット YOGA45ek 窪田 (45)		8:45 ボディ ジャム60 高瀬 (60)	9:00 ボディ バランス60 齋藤 (60)		9:00 ユーパウンド 45 下浜 (45)	8:45 ホット YOGA45ek 神谷 (45)		9:00 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	8:50 ボディ バランス45FX 齋藤 (45)								9
10																			10

Jr水泳 スクール 有料

担当者
10月 白松
11月 中野(文)
12月 清田

エイムホームページでも
代行等、各種情報配信！！
「エイム21」で検索
または下のQRコードからチェック！！



~プログラムタイムテーブルの見方~

有料レッスン
初心者おすすめ
初級者向け
中級者以上
ホットプログラム
随時レッスン

※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。
 ※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。
 ※●がついているレッスンはチケット制となります。
 レッスン開始1時間前よりフロントにてチケットをお配り致します。
 ※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。
 ※プログラムの途中入退場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ5分、プール10分以降)
 ※祝日のレッスンにつきましては館内掲示板、またはホームページにてご確認ください。

エイム21 お得な情報取得や代行案内にとっても便利！！










~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

~プールプログラムに関して~

- ・アクセサリ-をはずし、メイクを落としてからご利用下さい。
- ・明記されているレッスン時間以外は全コースご利用頂けます。