

# エイム21 プログラムタイムテーブル 2021.4~6月

2021年3月20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 アクア45 白松 (45)	9:55 KIMAX45 白松 (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)		11:00 ベビー スイミング 有料 長山 (45)	11:10 アイドル ダンス 二本 (50)	11:15 ホット YOGA45ek 窪田 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料 白松 (45)	11:10 オリジナル エアロ50 村田 (50)	11:20 BtoB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 綿谷 (45)	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)		10:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)	11:00 ホット YOGA45do 細川 (45)	Jr水泳 スクール 有料	11	
12																			12	
1	12:45 ボディ パンプ45 山本 (45)	12:30 フラダンス 茂藤 (60)		12:30 ヨーガ 澤飯 (60)						12:30 メガダンス 西田 (45)	12:45 ボディメイク ヨガ 玉屋 (45)		12:30 ボディ パンプ60 三浦 (60)	1:00 フラダンス 竹澤 (60)				Jr水泳 スクール 有料	1	
2	2:00 ベーシック エアロ 多賀 (40)	2:00 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	2:15 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)		1:50 腰痛膝痛予防 ウォーキング 野小 (30)	1:45 ボディ コンバット45 藤田 (45)	1:30 ヘルシー ウォーキング 三木 (30)	1:45 ボディ パンプ45 番匠 (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)					1:30 ボディ パンプ60 三浦 (60)	2	
3	3:15 エンジョイ エアロ 村田 (45)		3:00 Jr水泳 スクール 有料	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)	3:00 ホット YOGA45do 細川 (45)	3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:00 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:00 社交ダンス 有料 高畠 (45)				3:00 ボディ コンバット60 星野 (45)	3
4			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 ボディ コンバット45 金房 (45)	7:45 ホット YOGA30 齋藤 (30)					7:30 オリジナル エアロ50 村田 (50)	7:30 ホット YOGA45do 窪田 (45)								7	
8		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45FX 齋藤 (45)					7:45 ボディ パンプ45 番匠 (45)									8	
9	9:00 ボディ コンバット60 清田 (60)									9:00 ユーバウンド 45 下浜 (45)									9	
10																			10	

担当者  
4月清田  
(4日を除く)  
5月白松  
6月金房

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



~ホットプログラムに関して~

- ご参加の際は、下記参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- 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
暗闇レッスン

※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。  
スタジオ定員 スーパー50名 クリスタル25名

※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!!

~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。