

エイム21 プログラムタイムテーブル 2021.7~9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 ビラティス 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 中野 (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 二木 (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 高島 (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)					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 ボディ パンプ45 藤田 (45)			12:30 メガダンス 西田 (45)	12:35 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)					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 太久保 (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 佐々木 (30)	1:45 ボディ パンプ45 番匠 (45)	2:00 太極拳 高山 (60)	2:00 アクア45 山下 (45)	2:00 ボディ ジャム60 山森 (60)					2	
3	3:15 エンジョイ エアロ 村田 (45)			3:00 腰痛膝痛予防ウォーキング 中野 (30)		3:00 エンジョイ ステップ 福島 (45)	3:00 エンジョイ エアロ 細川 (45)	3:00 ホット YOGA45do 細川 (45)	3:00 エンジョイ エアロ 村田 (45)	3:05 エンジョイ エアロ 米原 (45)		3:00 アクア45 山下 (45)	3:30 ボディメイク ヨガ 高島 (45)	3:00 社交ダンス 有料 高島 (45)					3
4																			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)	7:00 アクア45 中川 (45)	7:45 ボディ パンプ45 番匠 (45)	7:00 かんたんアクア 安川 (40)		6:30 KIMAX45 三木 (45)	7:20 ホット YOGA45ek 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)		9:00 ユーハウンド 45 三木 (45)			9:00 ボディ パンプ45 高瀬 (45)	8:45 ボディ バランス60 齋藤 (60)								8
9	9:00 ボディ コンバット60 清田 (60)																		9
10																			10

各担当者は別途掲示POP、ホームページにてご確認下さい。

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!!



~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
- 初心者向け
- 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。
 スタジオ定員 スーパー50名 クリスタル25名
 ※赤字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下さい。

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。
- 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~

- アクセサリーをはずし、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せん。