

エイム21 プログラムタイムテーブル 2021.10~12月

2021年9月02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 松井 (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 新出 (45)	10:00 エンジョイエアロ 多賀 (45)	10:00 ホット YOGA45ek 三浦 (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 スタッフ (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 三浦 (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 高島 (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		12:30 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 番匠 (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)					12
1							1:30 ヘルシーウォーキング スタッフ (30)		1:30 ヘルシーウォーキング スタッフ (30)										1
2	2:00 ボディコンバット45 吉藤 (45)	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 スタッフ (30)		1:45 ボディコンバット45 高瀬 (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	3:30 ボディコンバット45 吉藤 (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	3:05 エンジョイエアロ 米原 (45)	3:00	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			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		4:30 Jr空手 有料 竹内 (30)					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 吉藤 (45)	7:45 ホット YOGA30 星野 (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	
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 ユーパウンド45 三木 (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ください。

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!!



~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 閉館レッスン

※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す。