

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	9:50 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)	10:10 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)	Jr水泳スクール 有料			9:00			
11	11:05 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	11:10 アイドルダンス 二木(50)	11:15 ホット YOGA45ek 三浦(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 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	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)	11:00 ホット YOGA45do 細川(45)	11	
12	12:45 ボディハンブ45 三浦(45)	12:30 フラダンス 茂藤(60)		12:30 ヨーガ 澤飯(60)			12:30 ボディハンブ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 ボディハンブ60 三浦(60)	1:00 フラダンス 竹澤(60)	Jr水泳スクール 有料			12:00 イベントレッスン 週替わり 60			
1							1:30 ヘルシーウォーキング スタッフ(30)		1:45 ボディハンブ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 ボディハンブ60 週替わり 60		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 腰痛予防ウォーキング スタッフ(30)		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	3:00 エンジョイエアロ 米原(45)	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	2	
3	3:15 エンジョイエアロ 村田(45)	Jr水泳スクール 有料		3:30 ボディコンバット45 吉藤(45)	Jr水泳スクール 有料		3:00	Jr水泳スクール 有料		3:05 エンジョイエアロ 米原(45)	3:00	3:30	3:00	3:30	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3
4																	3:30	3:00	3:30	3:00
5												3:30	3:00	3:30	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	5
6												4:30	3:00	4:30	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	6
7	7:30 ボディハンブ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)			7:00	7:30	7:30	7:00	7:45	7:00	7:20	7:00	7:30	7:00	7:00	7:00	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)			7:30	7:30	7:45	7:00	7:45	7:00	7:20	7:00	7:30	7:00	7:00	7:00	8
9	9:00 ボディコンバット60 清田(60)							9:00	9:00	9:00	7:00	9:00	8:45							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。

☆有料イベントレッスンについて
 日時:土曜日16:30~(60分間)
 日曜日12:00~(60分間)
 料金:500円
 ※毎週、担当とレッスン内容は変更されますので詳細は別紙にてご確認お願い致します。

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
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~