

スタジオプログラム			
かんたんプログラム	時間	消費カロリー	※すぐに楽しみ、続けられるプログラム。
エイムいきいき筋カトレーニング	60	100	椅子に座った状態で、小さなボールやゴムバンドを使用し、簡単な筋カトレーニングを行います。
ウェーブストレッチ	20	60	専用ツールを使用し、ほぐし、ストレッチ、筋トレを行うコンディショニングプログラム。
エアロビクス	時間	消費カロリー	※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	240	初心・初級者：はずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	360	初中級者：はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
オリジナルエアロ50	50	400	エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。
オリジナルエアロ60	60	480	
ステップ	時間	消費カロリー	※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	240	初心・初級者：ステップ台を使った基本的な動きに慣れていくクラス。
エンジョイステップ	45	360	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。
マスターステップ	60	480	中上級者：ステップクラスの楽しさ・効果を十分に感じられるクラス。
その他 エアロビクス	時間	消費カロリー	※個性的な特徴のあるエアロビクスクラス。
ラテンエアロ	50	350	エアロビクスにラテンのテイストを加えたダンサブルなクラス。
はじめてボクシング	30	270	ボクシングの姿勢、パンチの打ち方を基本から展開していくクラス。
シェイプアップボクシング	50	450	ボクシングの動きで展開していくエアロビクス。
レスミルズプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
ボディパンプ30	30	270	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
ボディパンプ45	45	405	
ボディパンプ60	60	540	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディコンバット30	30	270	
ボディコンバット45	45	405	
ボディコンバット60	60	540	
ボディステップ30	30	270	ステップ台を使用したパワフルなエアロビクスプログラム。
ボディステップ45	45	405	
CX WORX	30	270	主に腹部全体・臀部・背部を強化する30分間の最強筋肉トレーニングプログラム。
ボディバランス45FX (フレキシビリティ)	45	135	股関節周り、背骨周りや背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。
ボディバランス45ST (ストレングス)	45	135	ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
ボディバランス60	60	180	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均等の取れた体作りを目指すプログラム。
ヨガ・ピラティス	時間	消費カロリー	※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることが出来るクラス。
ボディメイクヨガ	45	135	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。
ヨーガ	60	160	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。
ピラティスベーシック	45	135	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りなどを目指すクラス。
ダンス	時間	消費カロリー	※様々なジャンルのダンス系プログラム
アイドルダンス	50	200	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分です踊ります。
フラダンス	50	200	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
ヒップホップ	60	240	ダイナミックにヒップホップに乗せて踊ります。発汗効果も抜群です。
ベリーダンス	60	240	ベリー＝お腹を中心に動くダンス。シェイプされたお腹周りを作ります。
ベリーシェイプ	45	240	ベリーダンスの動きを使いお腹周りを中心としたエクササイズを楽しく踊りながら実感できるプログラム。
ZUMBA45	45	360	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズプログラム。
MEGADANZ45	45	450	世界のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズプログラム。
その他 プログラム	時間	消費カロリー	※その他のプログラム
太極拳	60	180	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。
クロスサーキット	20	100	キネシスやスキルミルを使用し、サーキットトレーニングを行います。
ポール	30	60	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。
ずっと健康ストレッチ	15	60	股関節・肩関節・骨盤・背骨など大きな関節を中心に、動的にストレッチを行うプログラム。
RPBスタイルコントロール	45	220	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。

ホットプログラム			
ホットプログラム	時間	消費カロリー	※高温多湿の中で運動を行い、発汗・代謝アップ・シェイプアップ効果を高めます。
ホットYOGA30	30	120	座位のポーズを多く行い、低い姿勢で特に呼吸に意識し発汗効果を感じるクラス。
ホットYOGA45ek(エーク)	45	180	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do(ドー)	45	180	立位のポーズを中心に行い、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
ホットリゾート	45	-	ホットスタジオの無料開放。心地よい空間で横になったり、ストレッチを行うクラス。
ホットリラックス	30	120	ストレッチボールを使用し、筋肉をリラックスさせ体のバランスを整えるクラス。
ホットシェイプ	30	160	ダンベル・チューブを使用し、体の部位別に刺激を与えシェイプアップ効果を高めるクラス。
プールプログラム			
アクアビクス	時間	消費カロリー	※水の特性を生かした水中エアロビクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア45	45	180	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。
アクアスティック	30	120	よりコアを意識した水中運動が可能になるクラス。(エクササイズボール(棒状)使用)
アクアシェイプ	40	160	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット(グローブ)使用)
パワーサーキット	45	225	手足に抵抗具をつけ音楽に合わせて水中運動を行うシェイプアップクラス。(ベル、ブーツ使用)
アクアコンバット	30	120	アクアビクスに格闘技の要素を取り入れたエキサイティングなクラス。
その他 プログラム	時間	消費カロリー	
水中バレー	45	135	円陣パスや試合形式で水中バレーボールを楽しみます。
水中ウォーキング	時間	消費カロリー	※様々な目的に合わせたウォーキングクラス。
腰痛・膝痛予防ウォーキング	30	120	腰・膝などの関節痛の改善を目的としたウォーキングクラス。
ヘルシーウォーキング	30	120	ツールを使用し引き締め効果を感じながら行う水中ウォーキングクラス。
成人水泳	時間	消費カロリー	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
水泳スクール	60	240	有料：個人の泳力に合わせたレッスンを行う水泳スクール。(初級、中級、上級)
パーソナルトレーニング * 有料(予約制)			
パーソナルトレーニング	時間	消費カロリー	※スタジオ内予約制です。
●スイミング			スイミング：4泳法を基本に、アドバイスやフォーム修正を行います。 ストレッチ：個人の身体に合わせ全身をゆっくりとストレッチします。
●トレーニング			トレーニング：個人の目標に合わせたトレーニング方法をご案内します。 30分 ¥2,700(税込) 60分 ¥5,400(税込)となります。ご予約は、1階フロントにて承ります。 ※詳細は館内予約関連事項をご確認ください。

		3日	10日	17日	23日	24日	
A ス タ ジ オ	10:00~	エンジョイエアロ or その他	ボディバランス45FX 斉藤	堀澤	ボディメイクヨガ 細川	石見	長山
	11:00~	ボディコンバット	疋田	疋田	疋田	金房	疋田
	12:15~	オリジナルエアロ	村田	村田	村田	村田	村田
	1:20~	週変わりレッスン	ZUMBA45 ジビッチ	シェイプアップボクシング 疋田	ヨーガ 澤飯	ボディバランス 斉藤	シェイプアップボクシング 疋田
	2:45~	ボディパンプ	米澤	米澤	米澤	山本	米澤
	B	11:15~	ホットYOGA	ホットYOGA45ek 中村(可)	ホットYOGA45do 堀澤	ホットYOGA45ek 細川	ホットYOGA45do 斎藤
1:15~		ホットYOGA45do 村井		ホットYOGA45ek 木下	ホットYOGA45do 神谷	ホットYOGA45ek 和田森	ホットYOGA45do 和田森
プール	1:30~	週変わりレッスン	アクア45 中野(史)	アクア45 山下	アクア45 竹内	アクア45 松田	アクアコンバット 米澤

エイムムーンフォート 076-268-6000

→営業時間(月~金曜9:30~23:00 土曜9:30~21:00 日曜9:30~19:00 休館日木曜)

エイム21 076-240-0210 エイムスカイシップ 076-232-8000

エイムフェイス 076-274-7111 エイムスクエアゲート 052-871-8600

●スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承ください。ホームページや掲示板等でご確認ください。●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降 プール:10分以降)