

# エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2017年12月

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ウォーキング
9			10:00																								
10	10:00 ベーシック ステップ 竹内 (40)	10:00 ボディメイク ヨガ 木下 (45)	クロス サーキット 9名		10:00 オリジナル エアロ50 石見 (50)	9:50 エイム いきいき 筋力 トレーニング 多賀 (60)	10:30 クロス サーキット 9名		10:00 アクア45 猪田 (45)	10:00 ボディメイク ヨガ 野小 (45)	10:00 ベーシック エアロ 村田 (40)	10:00 クロス サーキット 9名		ヘルシー ウォーキング 米澤 (30)	10:00 エンジョイ エアロ 多賀 (45)	9:50 太極拳 高田 (60)			10:00 アクア45 直江(美) (45)	10:20 筋膜 リリース 石見 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ その他 (45)					
11	10:55 オリジナル エアロ50 竹内 (50)	11:00 R.P.Bスタイル コントロール 木下 (45)	11:30 クロス サーキット 9名		11:05 ベーシック エアロ 多賀 (40)	11:05 ヨガ 堀澤 (60)			11:00 ベーシック ステップ 石見 (40)	11:00 ホット YOGA45do 野小 (45)	11:00 クロス サーキット 30名		11:00 アクア コンバット 米澤 (30)	11:00 ベーシック ステップ 前井 (40)	11:10 ホット YOGA45ek 長山 (45)	11:00 クロス サーキット 9名		11:00 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	11:00 ヨガ 藤田 (60)	11:00 アクア コンバット 小出 (30)	11:00 ピラティス ベーシック 長谷川 (45)	11:15 30名	11:00 アクア コンバット 小出 (30)	11:15 30名	11:15 30名	11:15 30名	
12	12:00 ボディ バランス45ST 太田 (45)	12:05 ホット YOGA30 村井 (30)			12:00 ZUMBA45 高田(夕) (45)	12:15 筋膜 リリース 堀澤 (60)		12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	12:00 エンジョイ エアロ 多賀 (45)	12:00 ピラティス ベーシック 細川 (45)	12:30 クロス サーキット 9名		12:00 水泳スクール (初級) 有料 小出 (60)	11:55 ボディ パンフ45 石見 (45)	12:10 ボディ バランス45FX 畑 (45)			12:15 ボディ バランス45ST 斎藤 (45)	12:00 ボディ バランス45ST 斎藤 (45)	12:15 メガダンス 北市 (45)	12:15 ボディ バランス45ST 斎藤 (45)	12:30 クロス サーキット 9名	12:15 オリジナル エアロ50 村田 (50)	12:30 クロス サーキット 9名	12:30 クロス サーキット 9名		
1	1:00 ボディ コンバット45 米澤 (45)	1:05 ピラティス ベーシック 細川 (45)		ヘルシー ウォーキング 三木 (30)	1:00 ボディ パンフ45 疋田 (45)	12:55 ホット YOGA45do 猪田 (45)	1:30 クロス サーキット 9名	1:00 腰痛膝痛予防 ウォーキング 松田 (30)	1:00 ボディ パンフ45 疋田 (45)	1:05 ホット YOGA45ek 斎藤 (45)			1:00 シェイプアップ ホクシング 疋田 (50)	1:10 ウェーブ ストレッチ 20				1:30 アクア スティック 山内 (45)	1:15 ボディ コンバット45 山内 (45)	1:10 ホット YOGA45do 和田森 (45)	1:15 30名	1:20 週変わり レッスン 45~60	1:15 30名	1:30 週変わり レッスン 30~45	1:30 週変わり レッスン 30~45		
2	2:00 ヨガ 澤飯 (60)	2:10 フラダンス 竹澤 (60)	2:30 クロス サーキット 9名		2:05 ボディ コンバット45 疋田 (45)	2:00 ベリー シェイプ 東 (45)		2:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	2:05 アクア45 北市 (45)	2:20 ヨガ 山岸 (60)			2:30 アクア45 中野(史) (45)	2:00 エンジョイ ステップ 村田 (45)	3:00 アイドル ダンス 二木 (50)			2:15 アクア45 小出 (45)	2:15 ボディ ステップ45 厚見 (45)	2:15 30名	2:15 30名	2:45 ボディ コンバット45 山内 (45)	2:15 30名	2:45 ボディ コンバット45 山内 (45)	2:45 ボディ コンバット45 山内 (45)		
3	3:15 ボディ パンフ45 山本 (45)	3:20 筋膜 リリース 20			3:10 ボディ ステップ30 厚見 (30)	3:10 ホット YOGA45ek 村井 (45)	3:30 クロス サーキット 9名		4:00 水中 バレー 畑 (45)	3:20 ボディ コンバット45 畑 (45)	3:10 ベリー ダンス 澤田 (60)			3:00 ヨガ 澤飯 (60)	3:00 R.P.Bスタイル コントロール 高島 (45)	3:30 クロス サーキット 9名		3:15 ボディ バランス45FX 太田 (45)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:15 ボディ バランス45FX 太田 (45)	3:00 水中 バレー 米澤 (60)						
4	4:15 はじめて ホクシング 中村(俊) (30)	4:15 ホット YOGA45do 村井 (45)		4:00 水中 バレー 45	4:00 ボディメイク ヨガ 吉本 (45)	4:15 CX WORX 小出 (30)		4:00 水中 バレー 45	4:20 ラテン エアロ 竹内 (50)	4:20 ホット YOGA45do 多賀 (60)			4:30 クロス サーキット 9名	4:10 オリジナル エアロ50 多賀 (50)	4:10 ホット YOGA30 小出 (30)			4:00 水中 バレー 45	4:15 ボディ パンフ 中野(文) (60)	4:30 30名	4:15 アクア45 小出 (45)						
5																											
6	6:35 ベーシック エアロ 筆谷 (40)	6:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)	7:00 クロス サーキット 9名		6:30 ボディ コンバット45 畑 (45)	6:40 ウェーブ ストレッチ 20			6:30 ボディ ステップ30 畑 (30)	6:35 筋膜 リリース 20				6:30 ボディ パンフ 長谷川 (60)	6:30 ホット YOGA45do 斎藤 (45)	6:45 クロス サーキット 9名		6:30 シェイプアップ ホクシング 疋田 (50)	6:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)	6:30 ボディ コンバット45 畑 (45)	6:45 クロス サーキット 9名						
7	7:30 エンジョイ エアロ 筆谷 (45)	7:45 ホット YOGA30 斎藤 (30)			7:30 ボディ ステップ45 畑 (45)	7:20 R.P.Bスタイル コントロール 木下 (45)			8:00 パワー サーキット 小出 (45)	7:10 ボディ バランス 斎藤 (60)	7:15 メガダンス 北市 (45)			7:50 オリジナル エアロ50 前井 (50)	7:35 筋膜 リリース 20			8:00 アクア45 小出 (45)	7:35 筋膜 リリース 20	7:45 ホット YOGA45ek 和田森 (45)	7:35 30名						
8	8:30 ボディ パンフ45 米澤 (45)	8:35 ホット YOGA45ek 和田森 (45)	9:15 クロス サーキット 9名		8:30 ボディ パンフ45 清田 (45)	8:30 ホット YOGA45do 木下 (45)	9:00 クロス サーキット 9名		8:25 ボディ アタック 山内 (45)	8:20 CX WORX テクニク 小出 (30)	8:35 CX WORX 30名		8:30 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	9:05 ボディ コンバット 畑 (60)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	9:00 クロス サーキット 9名		9:00 アクア45 小出 (45)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	9:00 クロス サーキット 9名							
9	9:30 ボディ コンバット45 山内 (45)	9:35 ホット YOGA45do 神谷 (45)	9:15 クロス サーキット 9名		9:30 CX WORX テクニク 清田 (45)	9:45 CX WORX 30名		9:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	9:30 シェイプアップ ホクシング 疋田 (50)	9:30 ホット YOGA45ek 堀澤 (45)	9:30 30名		9:30 アクア シェイプ 小出 (45)	9:05 ボディ コンバット 畑 (60)	9:15 ピラティス ベーシック 長谷川 (45)	9:00 クロス サーキット 9名		9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:05 ボディ コンバット 畑 (60)	9:15 ピラティス ベーシック 長谷川 (45)	9:00 クロス サーキット 9名						
10																											

**定員制レッスンのご案内**

【Aスタジオ】  
ステップ台を使用するレッスンは、ステップ台が無くなり次第  
定員とさせていただきます。

【Bスタジオ】  
使用するツールにより、以下の定員がございます  
30名 ホットプログラム・CX WORX・ウェーブストレッチ

**プログラムタイムテーブル見方**

初心者 おすすめ	初心者 向け	中級者 向け	ホット プログラム	有料 プログラム	オープン プログラム
-------------	-----------	-----------	--------------	-------------	---------------

- レッスンのレベルは色分けされておりますので、ご確認の上ご参加ください。
- 時間、レッスン、担当に変更がある場合は赤字にて表記してあります。
- スケジュールは変更・代行になることがありますのでご了承下さい。
- 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分以降、プール:10分以降)
- 【ホットプログラムに参加頂く場合は下記のご用意をお願い致します。】  
1. タオル1枚(バスタオル程度) 2. 水分500ml以上
- ※ホットプログラム2本続けてのご参加、サウナスーツ等の着用はできません。
- ※ホットプログラムご参加前に、スタジオ前の「参加条件」をご確認の上、必ずお守り下さい。
- 【プールご利用の皆様】  
※プールはアクセスリバーをはずし、メイクを落としてからご利用下さい。  
※プールは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。

お得な情報満載!  
LINE新規登録者大募集中!!  
登録はこちら!!! →

