

# エイムーンフォート プログラムタイムテーブル 2018年8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 クロス サーキット																								
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)			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)			10:00 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		10:00 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)	9:55 太極拳 高田 (60)			10:00 アクア45 直江(美) (45)	10:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)	10:20 筋膜 リリース 20		10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ or その他 (45)			
11	10:55 オリジナル エアロ50 竹内 (50)	11:00 RPBスタイル コントロール 木下 (45)		10:30 アクア45 中村(俊) (45)	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)			10:45 アクア コンパクト 米澤 (30)	11:00 ベーシック ステップ 多賀 (40)	11:15 ホット YOGA45ek 長山 (45)	11:00 クロス サーキット		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 ピラティス ベーシック 長谷川 (45)		11:00 アクア コンパクト 小出 (30)	11:00 ボディ コンパクト 足田 (60)	11:15 週変わり レッスン 30~45			
12	12:00 ボディ バランス45ST 太田 (45)	12:05 ホット YOGA30 神谷 (30)			12:00 ZUMBA45 高田(夕) (45)	12:15 筋膜 リリース 堀澤 (20)		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)			11:55 ボディ パンプ45 石見 (45)	12:20 ウェーブ ストレッチ 20				12:10 はじめて ヒップホップ 藤田 (50)	12:00 ボディ バランス45ST 斎藤 (45)			12:15 オリジナル エアロ50 村田 (50)				
1	1:00 ボディ コンパクト45 米澤 (45)	1:05 ピラティス ベーシック 細川 (45)		1:30 アクア45 山下 (45)	1:00 ボディ パンプ45 疋田 (45)	1:00 ホット YOGA45do 猪田 (45)		1:00 腰痛膝痛予防 ウォーキング 松田 (30)	1:00 ヨガ 山岸 (60)	1:05 ホット YOGA45ek 斎藤 (45)			12:55 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)	12:55 ボディ バランス45FX 野村 (45)				1:30 アクア スティック 小出 (30)	1:15 ボディ コンパクト45 米澤 (45)	1:10 ホット YOGA45do 和田森 (45)		1:20 週変わり レッスン 45~60	1:15 週変わり レッスン 30~45		1:30 週わり レッスン 30~45		
2	2:00 ヨガ 澤飯 (60)	2:10 フラダンス 茂藤 (60)			2:05 ボディ コンパクト45 疋田 (45)	2:10 ベリー シェイプ 東 (45)		2:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)		2:15 ラテン エアロ 長山 (50)	2:20 CX WORX 米澤 (30)			2:00 エンジョイ ステップ 村田 (45)	1:55 アイドル ダンス 二木 (50)	2:00 フィット ストレッチ			2:15 アクア45 小出 (45)	2:15 ボディ ステップ45 厚見 (45)	2:15 CX WORX 小出 (30)						
3	3:15 ボディ パンプ45 山本 (45)		3:30 エナジー フィット		3:15 ボディ ステップ30 厚見 (30)	3:10 ボディメイク ヨガ 吉本 (45)			3:20 エンジョイ ステップ 竹内 (45)	3:10 ベリー ダンス 鈴置 (60)			2:30 アクア45 中野(史) (45)	3:00 ヨガ 澤飯 (60)	3:00 RPBスタイル コントロール 高島 (45)				3:15 ボディ バランス45FX 太田 (45)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)			3:00 水中 パレー 野村 (60)				
4	4:15 エンジョイ エアロ 木下 (45)	4:15 ホット YOGA45do 村井 (45)		4:00 水中 パレー 45	4:00 メガダンス 北市 (45)	4:15 CX WORX 小出 (30)		4:00 水中 パレー 45	4:20 ボディ パンプ45 疋田 (45)	4:20 ヒップ ホップ 多賀 (60)			4:00 水中 パレー 45	4:10 オリジナル エアロ50 多賀 (50)	4:15 ホット YOGA30 小出 (30)				4:15 ボディ パンプ 中野(文) (60)	4:30 ホット YOGA45ek 太田 (45)			4:15 アクア45 小出 (45)				
5																											
6	6:35 ベーシック ステップ 筆谷 (40)	6:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)			6:30 ボディ バランス 野村 (60)	6:40 ウェーブ ストレッチ 20			6:20 ベーシック エアロ 木本 (40)					6:30 ボディ パンプ 長谷川 (60)	6:30 ホット YOGA45do 和田森 (45)				6:30 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)								
7	7:30 エンジョイ エアロ 筆谷 (45)	7:45 ホット YOGA30 斎藤 (30)			7:45 ボディ パンプ 清田 (60)	7:20 RPBスタイル コントロール 木下 (45)			7:10 ボディ バランス 斎藤 (60)	7:20 メガダンス 北市 (45)			6:30 エナジー フィット	7:45 週変わり	7:35 筋膜 リリース 20				7:45 アクア45 小出 (45)	8:00 ウェーブ ストレッチ 20							
8	8:30 ボディ コンパクト45 米澤 (45)	8:30 ホット YOGA45ek 和田森 (45)		8:30 アクア45 松田 (45)	9:00 ボディ コンパクト 清田 (60)	8:30 ホット YOGA45do 木下 (45)		8:00 パワー サーキット 小出 (45)	8:25 ボディ パンプ45 楠 (45)	8:20 CX WORX テクニク 小出 (30)	8:35 CX WORX 小出 (30)		8:30 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	9:00 ボディ コンパクト 楠 (60)	9:15 CX WORX テクニク 小出 (30)			8:15 エナジー フィット	8:00 アクア45 小出 (45)								
9	9:30 ボディ パンプ45 金房 (45)	9:30 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)			9:30 ボディ コンパクト 清田 (60)	9:30 CX WORX テクニク 小出 (30)		9:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	9:30 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)	9:30 ホット YOGA45ek 堀澤 (45)				9:30 アクア シェイプ 小出 (45)	9:30 CX WORX 長谷川 (30)				9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)								
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ください。  
またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認下さい。
- 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】  
※プールはアクセサリーをはずし、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!!!  
登録はこちら!!! →

