

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2019年 1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	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 クロス ワークアウト		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 吉本 (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 ワークアウト		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)	9:50 太極拳 高坂 (60)			10:00 アクア45 直江(美) (45)	10:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)	10:10 ホット YOGA30 和田森 (30)		10:00 アクア45 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 RFB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 ヨーガ 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 ホット YOGA45ek 長山 (45)	11:00 クロス ワークアウト	11:00 ベーシック ステップ 多賀 (40)	11:00 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	11:10 ホット YOGA45ek 長山 (45)			11:00 ヨーガ 藤田 (60)	11:00 ピラティス ベーシック 長谷川(純) (45)		11:00 アクア コンバット 小出 (30)	11:00 アクア コンバット 小出 (30)	11:15 週変わり レッスン 30~45	11:00 ボディ コンバット 疋田 (60)						
12	12:00 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 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 エアロ 細川 (45)			11:55 ボディ パンフ45 石見 (45)	12:10 はじめて エアロ 長山 (30)				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 齊藤 (45)			12:15 オリジナル エアロ50 村田 (50)								
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)		1:30 アクア45 山下 (45)	1:00 ボディ パンフ45 疋田 (45)	1:00 ホット YOGA45do 猪田 (45)		1:15 ヘルシー ウォーキング 小出 (30)	1:00 ヨーガ 山岸 (60)	1:05 ホット YOGA45ek 齊藤 (45)			12:55 シェイプアップ ホクシング 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 コンバット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 週変わり レッスン 30~45						
2	2:00 ヨーガ 澤飯 (60)	2:10 フラダンス 茂藤 (60)	2:00 エナジー フィット		2:05 ボディ コンバット45 疋田 (45)	2:10 パリー シェイプ 東 (45)	2:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	2:00 アクア45 北市 (45)	2:15 ラテン エアロ 長山 (50)	2:20 CX WORX 長谷川(純) (30)			2:30 アクア45 中野(史) (45)	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)	2:30 ホット 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)		2:45 ボディ コンバット 小出 (45)	2:45 ボディ コンバット 小出 (45)	2:45 ボディ コンバット 小出 (45)	2:45 ボディ コンバット 小出 (45)	2:45 ボディ コンバット 小出 (45)	2:45 ボディ コンバット 小出 (45)			
3	3:15 ボディ パンフ45 山本 (45)	3:30 ベーシック エアロ 長谷川(純) (40)			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 ベーシック ステップ 竹内 (40)	3:10 パリー ダンス 長谷川(純) (60)			3:00 ヨーガ 澤飯 (60)	3:00 RFBスタイル コントロール 高田 (45)	3:30 エナジー フィット			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 バレエ 前 (60)	3:00 水中 バレエ 前 (60)	3:00 水中 バレエ 前 (60)	3:00 水中 バレエ 前 (60)	3:00 水中 バレエ 前 (60)	3:00 水中 バレエ 前 (60)	3:00 水中 バレエ 前 (60)			
4	4:15 エンジョイ エアロ 木下 (45)	4:30 ホット YOGA45do 野小 (45)		4:00 水中 バレエ 45	4:00 メガダンス 北市 (45)	4:15 CX WORX 小出 (30)		4:00 水中 バレエ 45	4:20 ボディ コンバット45 楠 (45)	4:20 ヒップ ホップ 多賀 (60)			4:10 オリジナル エアロ50 多賀 (50)	4:15 ホット YOGA45ek 小出 (45)				4:15 ボディ パンフ 中野(文) (60)	4:30 ホット YOGA45ek 太田 (45)		4:15 アクア45 小出 (45)	4:15 アクア45 小出 (45)	4:15 アクア45 小出 (45)	4:15 アクア45 小出 (45)	4:15 アクア45 小出 (45)	4:15 アクア45 小出 (45)	4:00 エナジー フィット			
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 ホット YOGA45do 和田森 (30)	6:20 ホット YOGA45do 和田森 (30)	6:30 エナジー フィット		6:30 ボディ パンフ 長谷川(純) (60)	6:20 ホット YOGA45do 和田森 (30)			6:30 シェイプアップ ホクシング 疋田 (50)	6:30 ボディ パンフ 疋田 (50)			6:30 アクア45 小出 (45)	6:30 アクア45 小出 (45)	6:30 アクア45 小出 (45)	6:30 アクア45 小出 (45)	6:30 アクア45 小出 (45)	6:30 アクア45 小出 (45)	6:30 アクア45 小出 (45)		
7	7:30 エンジョイ エアロ 筆谷 (45)	7:45 ホット YOGA30 齊藤 (30)			7:45 ボディ パンフ 清田 (60)	7:20 RFBスタイル コントロール 木下 (45)	8:00 エナジー フィット		7:10 ボディ バランス 齊藤 (60)	7:15 メガダンス 北市 (45)	7:15 メガダンス 北市 (45)			7:45 ボディ ステップ45 筆谷 (45)	7:20 ホット YOGA30 和田森 (30)			7:45 ボディ ステップ45 筆谷 (45)	7:20 ホット YOGA30 和田森 (30)			7:45 ボディ ステップ45 筆谷 (45)	7:20 ホット YOGA30 和田森 (30)	7:45 ボディ ステップ45 筆谷 (45)	7:20 ホット YOGA30 和田森 (30)	7:45 ボディ ステップ45 筆谷 (45)	7:20 ホット YOGA30 和田森 (30)	7:45 ボディ ステップ45 筆谷 (45)	7:20 ホット YOGA30 和田森 (30)	
8	8:30 ボディ コンバット45 桐崎 (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 パンフ 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 パンフ45 楠 (45)	8:15 CX WORX テクニク 小出 (30)	8:30 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 コンバット 楠 (60)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	8:15 エナジー フィット		8:00 アクア45 小出 (45)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	8:15 エナジー フィット		8:00 アクア45 小出 (45)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	8:15 エナジー フィット	8:00 アクア45 小出 (45)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	8:15 エナジー フィット	8:00 アクア45 小出 (45)	8:10 アイドル ダンス 二木 (50)	8:15 エナジー フィット
9	9:30 ボディ パンフ45 前 (45)	9:30 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)			9:30 ボディ コンバット 清田 (60)	9:30 CX WORX テクニク 米澤 (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 ホクシング 疋田 (50)	9:30 ホット YOGA45ek 神谷 (45)	9:30 ホット YOGA45ek 神谷 (45)			9:00 ボディ コンバット 楠 (60)	9:15 CX WORX テクニク 長谷川(純) (30)	9:30 CX WORX 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)		9:00 ボディ コンバット 楠 (60)	9:15 CX WORX テクニク 長谷川(純) (30)	9:30 CX WORX 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 ボディ コンバット 楠 (60)	9:15 CX WORX テクニク 長谷川(純) (30)	9:30 CX WORX 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 ボディ コンバット 楠 (60)	9:15 CX WORX テクニク 長谷川(純) (30)	9:30 CX WORX 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ください。
- 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】
※プールはアクセスサリをはずし、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せん。

お得な情報満載！
LINE新規登録者大募集中！！
登録はこちら！！→

