

# エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2019年 9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 RPBスタイル コントロール 木下 (45)	10:00 クロス カーキット 9名		10:00 オリジナル エアロ50 藤田(未) (50)	9:45 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 カーキット 9名		10:00 アクア45 中野(史) (45)	10:00 エンジョイ エアロ 長山 (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	11:00 エンジョイ エアロ 木下 (45)	11:00 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)		11:00 アクア45 竹内 (45)	11:05 ベーシック エアロ 多賀 (40)	11:00 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 ホット YOGA45ek 長山 (45)	11:00 クロス カーキット 9名	11:00 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	11:00 ベーシック ステップ 多賀 (40)	11:00 ヨガ 藤田(尚) (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 ボディ コンバット or ボディパンク 週変わ 小出 (30)	11:15 ホットYOGA 週変わ 30~45	11:00 オリジナル エアロ50 村田 (50)													
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 ベーシック 細川 (45)			11:55 ボディ パンク45 石見 (45)	12:10 ポール ストレッチ 清田 (20)	12:10 はじめて ヒップホップ 藤田(尚) (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 田尻 (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 パンク45 藤田(未) (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 ヨガ 山岸 (60)	1:05 ホット YOGA45ek 齊藤 (45)			12:55 ボディ コンバット45 清田 (45)	12:55 ボディ バランス45FX 野村 (45)		1:15 ボディ コンバット45 和森 (45)	1:10 ホット YOGA45do 和田森 (45)		1:20 週変わり レッスン 30~45	1:15 ホットYOGA 週変わ 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 茂藤 (60)	2:00 エナジー フィット 7名		2:05 ボディ コンバット45 藤田(未) (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)	2:00 アクア45 北市 (45)	2:15 ラテ エアロ 長山 (50)	2:20 CX WORX 30 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 (60)	2:15 ボディ ステップ45 厚見 (45)	2:15 CX WORX 30 小出 (30)		2:45 ボディ コンバット or ボディパンク 週変わ 45~60	2:15 ボディ コンバット45 米澤 (45)	2:15 ボディ ステップ45 厚見 (45)	2:45 ボディ コンバット or ボディパンク 週変わ 60													
3	3:15 ボディ パンク45 山本 (45)	3:25 ベーシック エアロ 長谷川(純) (40)		4:00 水中 バレー 45	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)		4:00 水中 バレー 45	3:20 ベーシック ステップ 竹内 (40)	3:10 ベリー ダンス 長谷川(純) (60)			3:00 ヨガ 澤飯 (60)	3:00 RPBスタイル コントロール 高島 (45)	3:30 エナジー フィット 7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)		3:00 水中 バレー 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)														
4	4:15 エンジョイ エアロ 木下 (45)	4:25 ホット YOGA45ek 野小 (45)			4:00 メガダンス 北市 (45)	4:15 CX WORX 30 小出 (30)		4:20 水中 バレー 45	4:20 ボディ コンバット45 桐崎 (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 YOGA45do 和田森 (45)		4:15 ボディ パンク 中野(文) (60)	4:30 ホット YOGA45ek 尾崎 (45)		4:15 アクア45 小出 (45)	4:15 ボディ パンク 中野(文) (60)	4:30 ホット YOGA45ek 尾崎 (45)														
5																																			
6																																			
7	6:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)	6:45 CX WORX 30 米澤 (30)			6:30 ボディ バランス45ST 野村 (45)	6:40 ポール ストレッチ 20			6:20 ベーシック エアロ 木本 (40)	6:30 エナジー フィット 7名			6:30 ボディ パンク 長谷川(純) (60)	7:00 ホット YOGA45ek 和田森 (45)	7:00 エナジー フィット 7名	6:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)	6:45 CX WORX 30 米澤 (30)		7:40 ボディ ステップ30 米澤 (30)	7:45 ホット YOGA30 齊藤 (30)	7:20 RPBスタイル コントロール 木下 (45)	7:45 ボディ パンク 清田 (60)	8:00 アクア45 松田 (45)	8:30 ホット YOGA45do 木下 (45)	8:15 CX WORX テクニク 30	7:10 ボディ バランス 齊藤 (60)	7:15 エンジョイ エアロ 米原 (45)	8:15 CX WORX テクニク 30	7:55 ボディ ステップ45 米澤 (45)	8:10 アイドル ダンス 二木 (60)	8:00 アクア45 小出 (45)				
8	8:30 ボディ コンバット45 田尻 (45)	8:30 ホット YOGA45do 和森 (45)		8:30 アクア45 松田 (45)	9:00 ボディ コンバット 清田 (60)	9:30 ホット YOGA45do 木下 (45)		9:00 水泳スクール (初級) 有料 小出 (60)	8:25 ボディ パンク45 前 (45)	8:30 CX WORX 30 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 中田 (60)	9:15 CX WORX テクニク 30	9:30 ホット YOGA45ek 神谷 (45)	9:30 ボディ コンバット45 桐崎 (45)	9:30 ホット YOGA45ek 神谷 (45)		9:30 アクア シェイプ 小出 (45)	9:00 ボディ コンバット 中田 (60)	9:15 CX WORX テクニク 30	9:30 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)													
9	9:30 ボディ パンク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)	9:45 CX WORX 30 米澤 (30)																													
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、ステップ台がなくなり次第  
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

**プログラムタイムテーブル見方**

初心者 おすすめ	初級者 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!!! →

