

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	※すぐにも楽しめる、続けられるプログラム。
エイムいきいき筋カトレニング	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、簡単な筋カトレニングを行います。
エアロピクス	時間	消費カロリー	※通常のエアロピクスクラス。レベルに合わせて選べます。
はじめてエアロ	30	150	初心・初級者：エアロピクスが全く初めての方向けのクラス。
ベーシックエアロ	40	240	初心・初級者：はつまない動きだけでエアロピ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：はつまない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	エアロピ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。
ステップ	時間	消費カロリー	※ステップ台を使ったエアロピクスクラス。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 エアロピクス	時間	消費カロリー	※個性的な特徴のあるエアロピクスクラス。
ラテンエアロ	50	350	エアロピクスにラテンのテイストを加えたダンサブルなクラス。
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。
ボディバンプ45	45	405	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。
ボディバンプ60	60	540	
ボディコンバット45	45	405	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ピクスプログラム。
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ピクスプログラム。
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。
ボディアタック45	45	405	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロピクスプログラム。
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、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、均整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。
はじめてヒップホップ	50	200	初めての方でもダイナミックにヒップホップにのせて踊ります。発汗作用も抜群です。
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
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。
ウェブストレッチ	20	45	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。
筋膜リリース	20	45	専用ツールを使用し、圧をかけて筋肉を緩ませ、関節可動域を広げるプログラム。
ずっと健康ストレッチ	15	45	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。
ポールストレッチ	20	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。

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 (ドゥー)	45	180	立位のポーズを中心に、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
プールプログラム			
アクアピクス	時間	消費カロリー	※水の特性を生かした水中エアロピクス。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。
アクアシェイプ	45	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。(ヘル、ブーツ使用)
アクアコンバット	30	120	アクアピ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。
その他のプログラム	時間	消費カロリー	※その他のプログラム。
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)

※上記の消費カロリー表示は、エイムにおける目安とさせていただきます。※カロリー表示は、体重60kgの方の目安となります。

- 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ご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降 プール:10分以降)

【日・祝タイムスケジュール】

		1日(日)	8日(日)	15日(日)	16日(月祝)	22日(日)	23日(月祝)	29日(日)	
A ス タ ジ オ	10:00~	エンジョイエアロ or その他	長山	藤田(未)	ボディメイクヨガ 神谷	藤田(未)	堀澤	長山	ボディメイクヨガ 細川
	11:00~	ボディコンバット orボディバンプ	ボディバンプ 野村(健)	ボディコンバット 藤田(未)	ボディバンプ 長谷川(純)	ボディコンバット 藤田(未)	ボディコンバット 藤田(未)	ボディコンバット 金房	ボディバンプ 長谷川(純)
	12:15~	オリジナルエアロ or その他	村田	村田	村田	未定	村田	未定	村田
	1:20~	週変わりレッスン	ボディステップ 米澤	ヨーガ 澤井	ボディバランス 齊藤	ZUMBA45 ジビッチ	ZUMBA45 ジビッチ	未定	ボディバランス 長谷川(純)
	2:45~	ボディコンバット orボディバンプ	ボディコンバット 米澤	ボディバンプ 未定	ボディコンバット 田尻	ボディバンプ 前	ボディバンプ 米澤	ボディバンプ 前	ボディコンバット 田尻
	B ス タ ジ オ	11:15~	ホットYOGA	ホットYOGA45ek 長山	ホットYOGA45do 和田森	ホットYOGA45ek 神谷	ホットYOGA45do 中村(可)	ホットYOGA45ek 堀澤	ホットYOGA45do 中村(可)
1:15~		ホットYOGA45do 木下		ホットYOGA45ek 神谷	ホットYOGA45do 木下	ホットYOGA45ek 木下	ホットYOGA45do 窪田	ホットYOGA45ek 未定	ホットYOGA45do 堀澤
プール	1:30~	週変わりレッスン	アクア 竹内	未定	未定	アクア 山下	アクア 中野(史)	未定	未定