

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2020年 10月・11月・12月

※赤枠のレッスンに変更箇所がございます。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日・祝日							
	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 パーソニック ステップ 竹内 (40)	10:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)			10:00 ピラティス パーソニック 佐々木 (45)	9:45 エイム いきいき 筋力 トレーニング 藤田(未) (45)			10:00 アクア45 猪田 (45)	10:00 ボディメイク ヨガ 野小 (45)	10:00 パーソニック エアロ 村田 (40)			10:00 アクア45 中野(史) (45)	9:50 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 西江(美) (45)	10:00 エンジョイ エアロ 杉浦 (45)	10:00 ホット YOGA45ek 和田森 (45)	10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ or その他 (45)					10月4日 do 11日 ek 18日 do 25日 ek 11月1日 do 8日 ek 15日 do 22日 ek 29日 do 12月6日 ek 13日 do 20日 ek				
11	11:15 エンジョイ エアロ 木下 (45)	11:15 ホット YOGA30 神谷 (30)			11:15 ZUMBA45 石井 (45)	11:00 ヨガ 堀澤 (60)			11:15 パーソニック ステップ 石見 (40)						11:10 パーソニック ステップ 多賀 (40)	11:30 ホット YOGA45ek 長山 (45)			11:00 水泳スクール (初級) 有料 西江(美) (60)	11:30 ヨガ 藤田(尚) (60)	11:15 ピラティス パーソニック 長谷川(純) (45)	11:00 アクア コンパクト 小出 (30)	11:15 週変わり レッスン (45)					週変わり レッスン				
12	12:30 ボディ コンパクト45 中田 (45)	12:15 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)			12:30 ボディ パンフ 藤田(未) (45)	12:30 ホット YOGA45do 太田 (45)			12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)						12:20 ボディ パンフ45 石見 (45)	1:15 ホット BtoB スタイル コントロール 高島 (45)			1:30 アクア スティック 小出 (30)	12:30 ボディ バランス45ST 齊藤 (45)	12:30 ボディ コンパクト45 清田 (45)	12:30 ボディ パンフ or ボディ コンパクト 村田 (50)	12:30 オリジナル エアロ50 村田 (50)	12:30 ホットYOGA 週変わり 30~45					週によって内容と 時間異なります。 別紙またはPOP をご確認ください。			
1		1:30 ピラティス パーソニック 細川 (45)							1:15 ヘルシー ウォーキング 小出 (30)	1:25 CX WORX テクニク 長谷川(純) (45)					1:45 エンジョイ ステップ 村田 (45)	1:15 ホット BtoB スタイル コントロール 高島 (45)			1:30 アクア スティック 小出 (30)	2:00 CX WORX 小出 (30)	2:15 ボディ パンフ or ボディ コンパクト 村田 (50)	2:15 ボディ コンパクト45 清田 (45)	2:15 ボディ ステップ45 厚見 (45)	2:15 ボディ パンフ or ボディ コンパクト 村田 (50)					0月4日は新曲発表のため 時間変更あります。 ご確認ください。			
2	1:45 ヨガ 津飯 (60)				2:00 エンジョイ エアロ 福島 (45)	2:00 KIMAX 藤田(未) (30)			2:00 アクア45 北市 (45)	2:15 ラテン エアロ 長山 (50)					2:30 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 ボディ コンパクト45 清田 (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	2:15 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	
3	3:15 ボディ パンフ45 山本 (45)	フラダンス 茂藤 (60)			3:15 ボディ ステップ30 厚見 (30)	3:00 ボディメイク ヨガ 吉本 (45)			3:30 パーソニック ステップ 竹内 (40)	3:00 ベリー ダンス 長谷川(純) (60)					3:00 ヨガ 津飯 (60)	3:50 KIMAX 中野(文) (45)			3:30 ボディ パンフ 中野(文) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:30 ボディ パンフ 中野(文) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(康) (60)	
4	4:30 エンジョイ ステップ 木下 (45)	4:15 ホット YOGA45ek 和田森 (45)			4:15 メガダンス 北市 (45)	4:15 CX WORX 小出 (30)			4:40 ボディ コンパクト45 白松 (45)	4:30 ヒップ ホップ 多賀 (60)					4:30 オリジナル エアロ50 多賀 (50)	4:30 オリジナル エアロ50 多賀 (50)			5:00 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)	4:30 ボディ コンパクト45 中野(文) (45)		
5																																
6																																
7	6:45 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 KIMAX 中野(文) (45)			6:30 ボディ コンパクト 清田 (60)					6:45 ボディ バランス 齊藤 (60)	6:30 パーソニック エアロ 多賀 (40)					6:30 ボディ パンフ 長谷川(純) (60)	6:45 CX WORX 川合 (30)			7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	
8	8:00 ボディ ステップ45 米澤 (45)	8:15 ホット YOGA45do 和田森 (45)			8:00 ボディ パンフ 清田 (60)	8:00 エンジョイ エアロ 木下 (45)			8:15 ボディ パンフ45 田中 (45)	8:00 エンジョイ エアロ 米原 (45)					8:00 ボディ コンパクト 白松 (60)	8:20 アイドル ダンス 二木 (50)			8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)	8:00 アクア45 小出 (45)		
9	9:15 ボディ コンパクト45 米澤 (45)				9:30 CX WORX テクニク 米澤 (45)	9:30 ホット YOGA30 清田 (30)			9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (初級) 有料 西江(美) (60)					9:30 ボディ コンパクト45 田中 (45)	9:20 KIMAX 白松 (45)			9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	
10																																

【定員】Aスタジオ 70名

※ツールを使用するレッスン(ボディパンフ、ステップ、CX、ヨガ)は定員60名となります。

Bスタジオ 25名

Aスタジオ、Bスタジオともに、赤丸のレッスンのみ、
1時間前からチケット配布いたします。

【スタジオレッスン チケットのご案内】
全てのスタジオレッスンは定員制になります。
(各定員は別途ご確認ください。)
レッスン開始1時間前からチケットの配布、
レッスン終了後にチケットを回収します。
必ずご返却お願いいたします。

プログラムタイムテーブルの見方

- 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・赤枠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にご遠慮下さい。(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。