

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2020年 11月・12月

	月曜日				火曜日				水曜日				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	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 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)			10:00 ピラティス ベーシック 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 ベーシック 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 直江(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)						
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 ベーシック ステップ 石見 (40)				11:10 ベーシック 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 直江(美) (60)	11:30 ヨガ 藤田(尚) (60)	11:15 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)	11:15 週変わり レッスン (45)							
12	12:30 ボディ コンバット45 中田 (45)	12:15 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)			12:30 ボディ パンプ 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)	12:00 ピラティス ベーシック 細川 (45)				12:20 ボディ パンプ45 石見 (45)					12:30 ボディ バランス45ST 齊藤 (45)	12:30 ホットYOGA 週変わり 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 (45)							
1		1:30 ピラティス ベーシック 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)					1:00 ボディ コンバット45 清田 (45)										
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 ボディ ステップ45 厚見 (45)	2:15 ボディ パンプ or ボディ コンバット (60)									
3	3:15 ボディ パンプ45 山本 (45)				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 ベーシック ステップ 竹内 (40)				3:00 ヨガ 津飯 (60)					3:30 ボディ パンプ 中野(文) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(佐) (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 コンバット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)					5:00 ボディ コンバット45 中野(文) (45)	4:15 アクア45 小出 (45)								
5																													
6	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 コンバット 清田 (60)				6:45 ボディ バランス 齊藤 (60)						6:30 ボディ パンプ 長谷川(純) (60)	6:45 CX WORX 川合 (30)													
7	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 パンプ 清田 (60)	8:00 エンジョイ エアロ 木下 (45)			8:00 パワー サーキット 小出 (45)	8:15 ボディ パンプ45 田中 (45)			8:30 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	7:30 アクア シェイプ 小出 (45)	8:00 ボディ コンバット 白松 (60)	8:00 アイドル ダンス 二木 (50)			8:00 アクア45 小出 (45)										
8					8:30 アクア45 松田 (45)																								
9	9:15 ボディ コンバット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)	9:30 ボディ コンバット45 中田 (45)				9:00 ホット YOGA45ek 神谷 (45)					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(ボディパンプ、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。