エイムムーンフォート　プログラムタイムテーブル　2021年　1月・2月・3月　※赤枠のレッスンに変更があります。

月曜日

	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	25 10:00 BtoB スタイルコントロール 木下 45		
11	11:15 エンジョイエアロ 木下 45	11:15 ホットYOGA30 神谷 30		11:00 アクア45 竹内 45
12	25 12:30 ボディコンバット45 中田 45	25 12:15 ボディメイクヨガ 神谷 45		
1		1:30 ピラティスベーシック 細川 45		1:30 アクア45 山下 45
2	1:45 ヨーガ 澤飯 60	25 2:45 フラダンス 茂藤 60		
3	3:15 ボディパンプ45 山本 45			
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		
5				
6	6:45 ボディバランス45FX 齋藤 45			
7		7:00 KIMAX 中野(文) 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	8:30 アクア45 松田 45	
9	9:15 ボディコンバット45 米澤 45			
10				

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9		9:45 25 エイムいきいき筋力トレーニング 藤田(未) 45			
10	10:00 ピラティスベーシック 佐々木 45				10:00 アクア45 猪田 45
11	11:15 ZUMBA45 石井 45	25 11:00 ヨーガ 堀澤 60			
12	12:30 ボディバンプ 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	
1					1:15 ヘルシーウォーキング 小出 30
2	2:00 エンジョイエアロ 福島 45	2:00 KIMAX 藤田(未) 30		2:00 水泳スクール（上級） 有料 小出 60	2:00 アクア45 北市 45
3	3:15 ボディステップ30 厚見 30	25 3:00 ボディメイクヨガ 吉本 45			
4	4:15 メガダンス 北市 45	4:15 CX WORX 小出 30			
5					
6	70 6:30 ボディコンバット 清田 60				
7					
8	60 8:00 ボディバンプ 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
9	9:30 CX WORX テクニック	9:30 ホットYOGA30 清田 30	9:00 水泳スクール（上級） 有料 小出 60		
10	9:45 CX WORX 米澤 45				

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9					
10	10:00 ボディメイクヨガ 野小 45	25 10:00 ベーシックエアロ 村田 40			10:00 アクア45 中野(史) 45
11	11:15 ベーシックステップ 石見 40				
12	12:45 ヨーガ 山岸 60	12:00 ピラティスベーシック 細川 45			
1		1:25 CX WORX テクニック			1:30 アクア45 中野(史) 45
2	70 2:15 ラテンエアロ 長山 50	CX WORX 長谷川(純) 45			
3	3:30 ベーシックステップ 竹内 40	3:00 ベリーダンス 長谷川(絵) 60			
4	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			
5					
6	6:30 ボディバランス 齋藤 60	6:30 ベーシックエアロ 多賀 40			
7		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	
8	8:00 ボディバンプ45 田中 45			8:30 水泳スクール（初級） 有料 直江(美) 60	
9	9:15 ボディコンバット45 中田 45	9:00 ホットYOGA45ek 神谷 45			
10					

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9	70 9:50 エンジョイエアロ 長山 45	25 9:50 太極拳 高坂 60			
10					10:00 アクア45 直江(美) 45
11	11:05 ベーシックステップ 多賀 40	25 11:25 ホットYOGA45ek 長山 45		11:00 水泳スクール（初級） 有料 直江(美) 60	
12	60 12:15 ボディバンプ45 石見 45				
1		25 1:15 BtoB スタイルコントロール 高畠 45			1:30 アクアスティック 小出 30
2	1:45 エンジョイエアロ 村田 45	2:30 アイドルダンス 二木 50			2:15 アクア45 小出 45
3	3:00 ヨーガ 澤飯 60	3:50 KIMAX 中野(文) 45			
4	4:30 オリジナルエアロ50 多賀 50				
5					
6	6:30 ボディバンプ 長谷川(純) 60	6:45 CX WORX 川合 30			
7					
8	70 8:00 ボディコンバット 白松 60	25 8:00 アイドルダンス 二木 50			8:00 アクア45 小出 45
9	9:30 ボディステップ45 田中 45	9:20 KIMAX 白松 45			
10					

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ウォーキング
9				
10	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
11	11:30 ヨーガ 藤田(尚) 60	25 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
12		25 12:30 ボディバランス45ST 齋藤 45		
1	70 1:00 ボディコンバット45 清田 45			
2	2:15 ボディステップ45 厚見 45	25 2:00 CX WORX 小出 30		
3		25 3:00 フラダンス 竹澤(佐) 60		
4	3:30 ボディバンプ 中野(文) 60	4:30 ボディバランス45FX 太田 45		4:15 アクア45 小出 45
5	5:00 ボディコンバット45 中野(文) 45			
6				
7				
8				
9				
10				

日曜日・祝日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ウォーキング
9				
10	10:00 エンジョイエアロ or その他 45			
11	11:15 週変わりレッスン 45			週変わりレッスン
12	12:30 オリジナルエアロ50 村田 50	25 12:30 ホットYOGA 週変わり 45		30~45
1	2:15 ボディパンプ or ボディコンバット 60			
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1月10日のみ時間変更

1月10日ek　時間変更
1月11日 do
17日 ek
24日 do
31日 ek
2月 7日 ek
14日 do
21日 ek
23日 do
28日 ek
3月 7日 do
14日 ek
20日 do
21日 ek
28日 do

週によって内容と時間が異なります。
別紙またはPOPをご確認ください。

1月10日新曲発表会
1月 11日 パンプ
17日 コンバット
24日 パンプ
31日 コンバット
2月7日 パンプ
14日 コンバット
21日 パンプ
23日 コンバット
28日 パンプ
3月7日 コンバット
14日 パンプ
20日 コンバット
21日 パンプ

【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

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 / 曜間プログラム

- ●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・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。
  またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認下さい。
- ●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。

【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、ヨーガ）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。