

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2021年 5月・6月 ※赤枠のレッスンに変更があります。

	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 ヨガ 堀澤 (60)	10:00 エイム いきいき筋力 トレーニング 多賀 (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)	5月 2日 ek 3日 do 4日 ek 5日 do 9日 ek 16日 do 23日 ek 30日 do 6月 6日 ek 13日 do 20日 ek 27日 do		
11	11:10 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)	11:30 ZUMBA45 石井 (45)				11:15 ベーシック ステップ 石見 (40)	11:15 LES Mills CORE45 川合 (45)				11:05 ベーシック ステップ 多賀 (40)	11:25 ホット YOGA45ek 長山 (45)			11:15 ヨガ 藤田(尚) (60)	11:15 ピラティス ベーシック 長谷川(純) (45)			11:15 週変わり レッスン (45)						
12	12:25 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)				12:45 ボディ パンフ45 前 (45)	12:30 ホット YOGA45do 太田 (45)		12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (45)		12:45 ヨガ 山岸 (60)	12:30 ピラティス ベーシック 細川 (45)			12:15 ボディ パンフ45 前田 (45)					12:30 ボディ バランス 齊藤 (60)			12:30 オリジナル エアロ50 村田 (45)	12:30 ホット YOGA45 週変わり (45)		週変わり レッスン			
1	1:40 ボディ コンバット45 清田 (45)	1:30 ピラティス ベーシック 細川 (45)		1:30 アクア45 山下 (45)	2:00 エンジョイ エアロ 福島 (45)				1:15 ヘルシー ウォーキング 小出 (30)	2:10 ラテン エアロ 長山 (50)			1:30 アクア45 中野(史) (45)	1:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)	1:15 BtoB スタイル コントロール 高島 (45)			1:00 ボディ コンバット45 清田 (45)	2:00 LES Mills CORE 小出 (30)			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 コンバット (60)	5月 2日 パンプ 3日 コンバット 4日 パンプ 5日 コンバット 9日 パンプ 16日 コンバット 23日 パンプ 30日 コンバット 6月 6日 パンプ 13日 コンバット 20日 パンプ 27日 コンバット				
2																												
3	3:00 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 ベーシック ステップ 竹内 (40)	3:00 ベリー ダンス 長谷川(純) (60)				2:45 ヨガ 二木 (50)			3:30 ボディ パンフ 中野(文) (60)	3:00 フラダンス 竹澤(佐) (60)									
4	4:15 エンジョイ ステップ 木下 (45)	4:15 ボディ バランス45FX 太田 (45)			4:15 メガダンス 北市 (45)	4:15 LES Mills CORE 川合 (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)				4:15 オリジナル エアロ50 多賀 (60)							4:15 アクア45 小出 (45)						
5																												
6																												
7	6:45 ボディ バランス 45FX 齋藤 (45)	7:00 KIMAX 中野(文) (45)			6:30 ボディ パンフ 清田 (60)					6:45 ボディ コンバット45 小出 (45)				7:00 LES Mills CORE 川合 (30)														
8	8:00 ボディ コンバット45 川口 (45)	8:15 ホット YOGA45do 和田森 (45)			8:00 ボディ コンバット 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)	8:00 ボディ パンフ45 下浜 (45)	7:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)			8:00 アクア シェイブ 小出 (45)	8:00 ボディ コンバット45 白松 (45)	7:55 アイドル ダンス 二木 (50)			8:00 アクア45 小出 (45)									
9	9:15 ボディ ステップ45 田中 (45)					9:30 ホット YOGA30 清田 (30)		9:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)		9:15 ボディ バランス 45ST 齋藤 (45)	9:00 ホット YOGA45ek 神谷 (45)			8:30 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60)	9:15 ボディ パンフ45 前 (45)	9:15 KIMAX 白松 (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

【スタジオレッスンのご案内】  
**全てのスタジオレッスンは予約制になります。**  
 予約システム(ハコモノ)からご予約をお願いいたします。  
 各定員は別途ご確認ください。  
**※プールプログラムは予約不要です。**

プログラムタイムテーブルの見方

- |             |           |           |              |             |             |
|-------------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|
| 初心者<br>おすすり | 初級者<br>同席 | 中級者<br>同席 | ホット<br>プログラム | 有料<br>プログラム | 有料<br>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。
  - 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。】  
 ※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】  
 ※プールはアクセスシーをはずし、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。