

エイムーンフォート プログラムタイムテーブル 2021年 7・8・9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	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	9:55 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							
11	11:05 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											11:05 ベーシック ステップ 多賀 40	11:25 ホット YOGA45ek 長山 45			11:15 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) 60	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	12:20 ヨガ 神谷 60							12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 45							12:15 ボディ パンプ45 前田 45					12:30 ホット YOGA45do 太田 45	12:30 ピラティス ベーシック 細川 45			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 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		1:30 ピラティス ベーシック 細川 45		1:30 アクア45 山下 45					1:15 ヘルシー ウォーキング 小出 30						1:30 エンジョイ エアロ 村田 45	1:15 ホット YOGA45ek 高島 45					1:00 ボディ コンバット45 清田 45	1:30 アクア スティック 小出 30			2:00 LES MILLS CORE 小出 30							
2	1:50 ボディ コンバット45 清田 45				2:00 エンジョイ エアロ 福島 45			2:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 60	2:00 アクア45 北市 45						2:10 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	3:00 LES MILLS CORE 小出 30			2:15 ボディ パンプ or ボディ コンバット 60				30~45				
3	3:05 ボディ パンプ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							3:30 ボディ コンバット45 白松 45	3:00 ベリー ダンス 長谷川(純) 60			3:30 フラダンス 竹澤(佐) 60								
4	4:20 エンジョイ ステップ 木下 45	4:15 LES MILLS CORE 川合 30			4:15 メガダンス 北市 45	4:15 ボディ バランス45FX 太田 45							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	7:00 LES MILLS CORE 川合 30			4:15 アクア45 小出 45							
5																																
6																																
7	6:45 ボディ バランス45ST 齋藤 45	7:00 KIMAX 中野(文) 45			6:30 ボディ パンプ 清田 60					6:45 ボディ コンバット45 45					7:45 エンジョイ エアロ 米原 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						
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 パンプ45 下浜 45					8:30 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) 60					9:15 ボディ コンバット45 前 45	9:15 ホット KIMAX 白松 45			9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 60								
9	9:15 ボディ ステップ45 下浜 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																								
10																																

【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
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 | 専門
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、コア、ヨガ)は定員60名となります。
 Bスタジオ 25名