

エイムーンフォート プログラムタイムテーブル 2021年 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	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 ベニシツク 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 西澤 (60)	10:00 エイム いらいちるか 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 ベニシツク 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 ヨガ 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 ボット 神谷 (30)	11:00 アクア45 竹内 (45)		11:30 ZUMBA45 石井 (45)					11:15 ベニシツク ステップ 石見 (40)	11:15 LESMILLS CORE45 川倉 (45)			11:05 ベニシツク ステップ 多賀 (40)	11:25 ホット YOGA45sek 長山 (45)			11:15 ヨガ 藤田(尚) (60)				11:15 遊楽わり レッスン (45)						
12	12:20 ヨガ 神谷 (60)				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)	12:30 ピラティス ズニッシュ 柳川 (45)	12:15 ボディ パンフ45 前田 (45)			12:15 ボディ パンフ45 前田 (45)					12:45 ボディ コンパクト45 清田 (45)	12:30 ボディ パランス 齋藤 (60)			12:30 オリジナル エアロ50 村田 (45)	12:30 ホット YOGA45 遊楽わり (45)	遊楽わり レッスン			
1		1:30 ピラティス ズニッシュ 細川 (45)	1:30 アクア45 山下 (45)		1:45 KIMAX 中野(文) (45)			1:15 ヘルシー ウォーキング 小出 (30)	1:30 ヨガ 山岸 (60)					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 齋藤 (45)	1:30 アクア ステップ 小出 (30)	2:00 LESMILLS CORE 小出 (30)			2:15 ボディ コンパクト 60 (60)	2:15 ボディ コンパクト 60 (60)	遊によって内容と 時間が異なります。 別紙またはPOPを ご確認ください。			
2	1:50 ボディ コンパクト45 清田 (45)				2:00 エンジョイ エアロ 福島 (45)	2:00 KIMAX 中野(文) (45)			2:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	2:10 アクア45 北市 (45)	2:10 ララン エアロ 長山 (50)			1:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)	2:30 アィドル ダンス 二木 (50)			1:30 アクア ステップ 小出 (45)	2:15 アクア45 小出 (45)	2:00 LESMILLS CORE 小出 (30)			2:15 ボディ コンパクト 60 (60)	2:15 ボディ コンパクト 60 (60)	30-45			
3	3:05 ボディ コンパクト45 山本 (45)	2:45 フラダンス 茂藤 (60)			3:15 ボディ コンパクト30 厚見 (30)	3:00 ボディメイク ヨガ 吉本 (45)			3:30 ベニシツク ステップ 竹内 (40)	3:00 ベリー ダンス 長谷川(晴) (60)				2:45 ヨガ 澤飯 (60)			3:30 フラダンス 竹澤(佐) (60)	3:00 フラダンス 中野(文) (60)										
4	4:20 エンジョイ ステップ 木下 (45)	4:15 LESMILLS CORE 川倉 (30)			4:15 メガダンス 北市 (45)	4:15 ボディ パランス45FX 太田 (45)			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)			4:15 オリジナル エアロ50 多賀 (60)					4:15 ボディ パンフ 中野(文) (60)	4:30 ボディ パランス45FX 太田 (45)			4:15 アクア45 小出 (45)						
5																												
6																											【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)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。	
7	6:45 ボディ パランス45ST 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 コンパクト45 川倉 (45)				7:00 LESMILLS CORE 川倉 (30)														
8	8:00 ボディ コンパクト45 川口 (45)	8:15 ホット YOGA45do 和田森 (45)			8:00 ボディ コンパクト 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 コンパクト45 下浜 (45)	7:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)			8:00 アクア エアロ 小出 (45)	8:00 ボディ コンパクト45 白松 (45)	7:55 アィドル 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 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)	9:15 ボディ パランス45FX 齋藤 (45)	9:00 ホット YOGA45sek 神谷 (45)			8:30 水泳スクール (初級) 有料 西江(美) (60)			9:15 ボディ コンパクト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