

エIMUMーンフォート プログラムタイムテーブル 2021年 11・12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 | スイミング | ウォーキング | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミング | ウォーキング | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミング | ウォーキング | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミング | ウォーキング | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミング | ウォーキング | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミング | 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 ヨーガ 堀澤 (60) | 10:15 LES Mills CORE 川合 (30) | | 10:00 アクア45 猪田 (45) | 9:50 ヨーガ 野小 (60) | 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 太田 (45) | | 10:00 アクア45 小出 (45) | 10:00 エンジョイ エアロ 川合 (45) | | | | | | | |
| 11 | 11:05 エンジョイ エアロ 木下 (45) | 11:15 ホット YOGA45ek 堀江 (45) | | 11:00 アクア45 竹内 (45) | 11:30 ZUMBA45 石井 (45) | 11:30 ボディ バランス45FX 太田 (45) | | 12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (45) | 11:20 ベーシック ステップ 石見 (40) | 11:15 ホット YOGA45do 堀江 (45) | | | 11:05 ボディ ステップ45 下浜 (45) | 11:20 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60) | | 11:15 ヨーガ 藤田(尚) (60) | | | | | 11:15 週変わり レッスン 川合 (45) | | | | | | | |
| 12 | 12:20 ヨーガ 神谷 (60) | | | | 12:45 ボディ コンバット45 川合 (45) | | | | 12:40 ピラティス ベーシック 細川 (45) | | | 12:20 ベーシック ステップ 多賀 (40) | | | | | 12:45 ボディ パンプ45 下浜 (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 (50) | 12:30 ホット YOGA45 週変わり 川合 (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) | | | | 1:30 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60) | | | | | 1:30 エンジョイ エアロ 村田 (45) | | | 1:30 アクア45 中野(史) (45) | | | | | | | | | | | | |
| 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 ホット YOGA45do 太田 (45) | | 2:00 アクア45 北市 (45) | | 2:10 ラテン エアロ 長山 (50) | | | 2:15 ホット YOGA45ek 前 (45) | | | | | 2:00 ボディ ステップ45 厚見 (45) | 2:00 ホット YOGA30 太田 (30) | | | | | 2:00 ボディ パンプ or ボディ コンバット 川合 (60) | | | | |
| 3 | 3:05 ボディ パンプ45 清田 (45) | フラダンス 茂藤 (60) | | | 3:15 メガダンス 北市 (45) | 3:15 LES Mills CORE 川合 (30) | | | 3:30 ベーシック ステップ 竹内 (40) | 3:30 ヒップホップ 多賀 (60) | | | 3:30 ヨーガ 澤飯 (60) | | | | 3:15 LES Mills CORE 小出 (30) | フラダンス 竹澤(佐) (60) | | | | | 3:30 有料 イベント 詳細 25日 告知開始 川合 (60~) | | | | | |
| 4 | 4:20 エンジョイ ステップ 木下 (45) | | | | 4:30 ボディ コンバット45 前田 (45) | | | | 4:40 ボディ コンバット45 白松 (45) | | | 4:15 ボディ バランス45ST 太田 (45) | | | | | 4:15 ボディ コンバット45 川合 (45) | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 6:45 ボディ バランス45ST 齊藤 (45) | 7:00 ホット YOGA45do 前田 (45) | | | 7:30 ボディ コンバット 清田 (60) | 7:30 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 前 (45) | 8:00 LES Mills CORE 川合 (30) | | 8:30 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) (60) | 8:00 ボディ ステップ45 下浜 (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 パンプ45 川口 (45) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 9:15 ボディ コンバット45 川口 (45) | 9:00 ボディメイク ヨガ 前田 (45) | | | 9:00 ボディ パンプ 清田 (60) | 9:00 ホット YOGA30 前田 (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45FX 齊藤 (45) | 9:00 ホット YOGA45ek 神谷 (45) | | | 9:15 ボディ コンバット45 白松 (45) | 9:15 ホット YOGA45do 前 (45) | 9:00 水泳スクール (中級) 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 おすすり | 初級者 | 中級者 | 上級者 | 有料 プログラム | 有料 プログラム | 有料 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。
 【プログラムは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】
 ※プールはアクセスサリールをはずし、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、ヨーガ)は定員60名となります。
 Bスタジオ・プール 25名