

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2021年 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)	10:30 LES MILLS CORE 太田 (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 (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)	11:45 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 (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)	12:30 ホット YOGA45do 堀江 (45)			12:20 ベーシック ステップ 多賀 (40)				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 (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)	2:00 エンジョイ エアロ 福島 (45)	2:15 ホット YOGA45do 太田 (45)		1:30 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	2:10 ラテン エアロ 長山 (50)	2:15 ホット YOGA45ek 前 (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 高田 (45)			1:30 アクア スティック 小出 (30)	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 コンバット (60)			30~45			
2	1:50 ボディ コンバット45 清田 (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)			2:45 ボディ コンバット45 中野(史) (45)				2:15 アクア45 小出 (45)	2:15 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 コンバット (60)						
3	3:05 ボディ パンフ45 清田 (45)	フラダンス 茂藤 (60)			3:15 メガダンス 北市 (45)	3:30 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)	3:00 フラダンス 竹澤(佐) (60)			3:30 特別 レッスン (60~90)							
4	4:20 エンジョイ ステップ 木下 (45)				4:30 ボディ パンフ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)			4:15 アクア45 小出 (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 パンフ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 コンバット45 川口 (45)																											
9	9:15 有料 Shibam 白松 (45)	9:00 ボディメイク ヨガ 前田 (45)			9:00 ボディ パンフ 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 おすすめ	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。
- プログラムは途中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)
- 【有料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  
 ※有料プログラム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。  
 ※有料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-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(ボディパンフ、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