

エイムーンフォート プログラムタイムテーブル 2024年 4月 ※赤字のレッスンに変更があります。

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日・祝日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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	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	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 佐藤 60	10:00 まっぴら健康 スタレッチ 木下 20				10:00 アクア45 栢田 45	10:00 ヨーガ 野小 60				10:00 エンジョイ エアロ 長山 48	9:50 エンジョイ エアロ 太極華 60				10:00 アクア45 藤江(美) 45	10:00 エンジョイ エアロ 遊替わり 45	10:00 ホット YOGA45ek 太田 45	8:45 ~ 11:45 上水泳 スクール 有料	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 ボディメイク ヨガ 野澤 45	11:00 スモール スクール 60			11:30 コンバット45 東 45	11:45 ボディ パランス45FX 太田 45				11:30 エンジョイ エアロ 杉浦 45	11:15 ホット YOGA45ek 太田 45				11:05 ZUMBA45 保坂 45	11:05 エム いまいさな力 トレーニング 多賀 45				11:15 ヨーガ 藤田(尚) 60	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 45													
12	12:20 ヨーガ 神谷 60	12:20 ベリー シェイプ 栗 45				12:45 ZUMBA45 石井 45	12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 60				12:30 ピラティス パーシク 榊川 45	12:50 ヨーガ 山岸 60				12:20 ベーシック ステップ 多賀 40	12:10 パレトン50 山崎 60	12:00 スモール スクール 80				12:40 ボディ パランス 藤藤 60	12:20 スモール スクール 80				12:30 オリジナル エアロ50 村田 60	12:30 ホット YOGA45 45							
1																																			
2	1:45 ボディ パンプ45 清田 45	2:30 フラダンス 45				2:00 エンジョイ エアロ 福島 45	1:45 ホット YOGA45dd 太田 45				2:10 LESMILLS CORE 太田 30	2:00 エンジョイ エアロ 中野 45				1:25 エンジョイ エアロ 村田 45	1:15 BtoB スタイル コントロール 高橋 45				1:30 アクア45 小出 30	1:45 LESMILLS CORE tech 小出 45				2:05 ボディ ステップ45 厚見 45									
3	3:00 ボディ コンバット45 清田 45					3:20 ボディ ステップ30 厚見 30	3:00 メガダンス 北市 45				3:30 ボディ パランス45ST 太田 45	3:20 ホット YOGA45 太田 45				2:45 ヨーガ 藤藤 60	2:30 アイドル ダンス 二本 60				3:15 アクア45 小出 45	3:00 フラダンス 竹澤(佐) 60				3:30 アクア45 小出 45	3:00 ボディ パンプ60 中野 60								
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 45																																	
5																																			
6																																			
7	6:45 ボディ パランス45ST 高橋 45	6:45 LESMILLS CORE 太田 30				7:30 エンジョイ エアロ 藤本 45	7:40 BtoB スタイル コントロール 木下 45	8:00 スモール スクール 60			7:45 ボディ パンプ45 清田 45	7:45 ホット YOGA45ek 神谷 45	8:00 スモール スクール 60			7:45 ヨーガ45 池上 45	6:40 スモール スクール 60									6:15 スモール スクール 60									
8	8:00 ボディ パンプ45 吉藤 45	8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 45	8:00 スモール スクール 60			8:45 ZUMBA45 シノビッチ 45	8:55 ホット YOGA45ek 木下 45			8:00 ボディ コンバット45 清田 45	7:45 ホット YOGA45ek 神谷 45	8:00 スモール スクール 60			8:30 水泳スクール (初級) 有料 藤江(美) 60	7:45 ボディ パンプ45 一案 45	7:45 アイドル ダンス 二本 60				8:00 アクア45 小出 45														
9	9:15 ボディ コンバット45 吉藤 45	9:15 ホット YOGA45dd 和田 45									9:05 ボディ パランス45FX 高橋 45	9:00 LESMILLS CORE 小出 30				9:00 ボディ コンバット 白松 60	9:00 ホット YOGA45ek 野澤 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

予約必須 初級者 中級者 プログラム 有料 プログラム プラチナ しびん スチール

- 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・赤枠にて表記しております。
- 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。
- プログラムに追加頂く場合は下記のご用意をお願い致します。【ネットプログラムに追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
- ※ネットプログラムは本館にてご参加。サウナスーツ等の着用はできません。
- ※ネ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全コースご利用頂けません。

無料オプションレッスン
 運動を習慣化する為に、月4回、担当インストラクターと参加者同士で目的・目標を持って運動を継続的に取り扱います。

【定員】Aスタジオ エアロ系・ダンス系70名 ボディコンバット80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 30名