エイムムーンフォート　プログラムタイムテーブル　2024年　5月　※赤文字のレッスンに変更があります。

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
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			
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		11:00 アクア45 竹内 45
12:20	ヨーガ 神谷 60	12:20 ベリーシェイプ 東 45			
1:45	ボディパンプ45 清田 45	1:30 ピラティスベーシック 細川 45			1:30 アクア45 保坂 45
3:00	ボディコンバット45 清田 45	2:30 フラダンス 竹澤 60		3:15～6:45 Jr.水泳スクール 有料	
		4:00 ホットYOGA45ek 木下 45			
6:45	ボディバランス45ST 斎藤 45	6:45 LESMILLS CORE 太田 30			
8:00	ボディパンプ45 番匠 45	8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 45	8:00 スモールスクール 60		
9:15	ボディコンバット45 東 45	9:15 ホットYOGA45do 和田森 45			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
10:00	ヨーガ 堀澤 60	10:00 すっと健康ストレッチ 20			10:00 アクア45 猪田 45
		10:30 スモールスクール 60			
11:30	ボディコンバット45 or 東or一 45	11:45 ボディバランス45FX 太田 45			
12:45	ZUMBA45 石井 45			12:00 水泳スクール（中級） 有料 小出 60	
2:00	エンジョイエアロ 福島 45	1:45 ホットYOGA45do 太田 45		1:30 水泳スクール（上級） 有料 小出 60	2:00 アクア45 杉浦 45
3:20	ボディステップ30 厚見 30	3:00 メガダンス 北市 45		3:15～6:45 Jr.水泳スクール 有料	
6:30	エンジョイステップ 魁本 45				
7:30	エンジョイエアロ 魁本 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 パワーサーキット 小出 45
8:45	ZUMBA45 ジノビッチ 45	8:55 ホットYOGA45ek 木下 45		9:00 水泳スクール（上級） 有料 小出 60	

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
10:00	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 杉浦 45
11:30	エンジョイエアロ 杉浦 45	11:15 ホットYOGA45ek 太田 45			
12:50	ヨーガ 山岸 60	12:30 ピラティスベーシック 細川 45			
2:10	ラテンエアロ 長山 50	2:00 LESMILLS CORE 太田 30			1:30 アクア45 中野 45
3:20	ボディバランス45ST 太田 45	3:30 ヒップホップ 多賀 60		3:15～6:45 Jr.水泳スクール 有料	
	4:25 ボディパンプ45 番匠 45				
6:45	ボディパンプ45 清田 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		
9:05	ボディバランス45FX 斎藤 45	9:00 LESMILLS CORE 小出 30		8:30 水泳スクール（初級） 有料 吉江(美) 60	

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
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 吉江(美) 45
11:05	ZUMBA45 保坂 45	11:05 エイムいきいき筋力トレーニング 多賀 45		11:00 水泳スクール（初級） 有料 吉江(美) 60	
12:20	ベーシックステップ 多賀 40	12:10 バレトン50 山崎 50	12:00 スモールスクール 60		
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 高畠 45			1:30 アクアスティック 小出 30
2:45	ヨーガ 澤飯 60	2:30 アイドルダンス 二木 50			2:15 アクア45 小出 45
				3:15～6:45 Jr.水泳スクール 有料	
6:40	ヨーガ45 池上 45	6:30 スモールスクール 60			
7:45	ボディパンプ45 一楽 45	7:45 アイドルダンス 二木 50			8:00 アクア45 小出 45
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	

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング
10:00	エンジョイエアロ 週替わり 45	10:00 ホットYOGA45ek 太田 45	8:45～11:45 Jr.水泳スクール 有料	10:00 アクア45 小出 45
11:15	ヨーガ 藤田(尚) 60	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 45		
12:40	ボディバランス 斎藤 60	12:20 スモールスクール 60		
2:05	ボディステップ45 厚見 45	1:45 LESMILLS CORE +tech 小出 45		
3:15	ボディパンプ60 中野 60	3:00 フラダンス 竹澤(佐) 60		3:00 アクア45 小出 45
4:35	ボディコンバット60 中野 60	4:20 ホットYOGA45ek 週替わり 45		
		6:15 スモールスクール 60		

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
10:00	エンジョイエアロ 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。 30~45
11:15	週替わりレッスン 45			
12:30	オリジナルエアロ50 村田 50	12:30 ホットYOGA45 45		
2:00	週替わりレッスン 60			
有料 3:30	特別レッスン 60~90	3:30 スモールスクール 60		

【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 | ブログラム | レッスン | スクール

●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。

有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
参加者たちと
目的・目標を持って
運動を意欲的に取り組みます。

【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