エイムスカイシップ

プログラムタイムテーブル

2021年9月

赤枠で囲んであるレッスンは、時間・レッスン・担当変更です。

2021年8月20日現在

月曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール スイミング	プール ウォーキング
9	9:50~10:50 ヨーガ 中山 60	9:50~10:50 フラダンス 竹澤 60			10:00~10:45 アクア45 山下 45
10				有料 11:00~12:00 水泳スクール（初級） 山下 60	
11	11:20~12:20 ボディパンプ 中田 60	11:20~12:05 ボディバランス45＊ST 斉藤 45			
12	12:50~1:35 ZUMBA 石井 45	12:35~1:25 アイドルダンス 二木 50			1:30~2:15 アクア45 長山 45
1	2:05~2:50 ボディメイクヨガ 野小 45	2:05~2:50 KIMAX45 定員21名 白松 45			2:30~3:15 アクア45 長山 45
2	3:20~4:05 ボディコンバット45 白松 45				
3					
4					
5					
6	6:30~7:15 エンジョイエアロ 竹内 45	6:30~7:15 ホットYOGA45do 窪田 45			
7	7:45~8:45 ボディアタック 得能 60	7:45~8:35 アイドルダンス 二木 50			8:00~8:45 アクア45 白松 45
8					
9	9:15~10:00 ボディコンバット45 山本(和) 45	9:05~9:50 ボディバランス45＊FX 斉藤 45			
10					

水曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール スイミング	プール ウォーキング
9	10:00~10:40 ベーシックエアロ 多賀 40	10:00~10:45 ホットYOGA45ek 窪田 45			10:00~10:45 アクア45 松永 45
10				有料 11:00~12:00 水泳スクール（中級） 直江 60	11:00~11:30 ヘルシーウォーキング 松永 30
11	11:10~11:55 エンジョイエアロ 長山 45	11:15~12:15 フラダンス 茂藤 60			
12	12:25~1:10 ボディパンプ45 清田 45	12:45~1:30 ボディジャム45 山森 45			1:30~2:15 アクア45 松永 45
1	1:40~2:10 LES MILLS CORE 寺田 30	2:05~2:50 ピラティスベーシック 清水 45			
2	2:45~3:30 エンジョイエアロ 米原 45	3:45~4:30 ホットYOGA45do 和田森 45			
3	4:00~4:50 オリジナルエアロ50 北市 50				
4					
5					
6		7:00~7:45 ボディメイクヨガ 山本(順) 45			
7	8:00~9:00 ボディコンバット 清田 60	8:15~9:00 KIMAX45 中野(文) 45			8:00~8:45 アクア45 中川(秀) 45
8					
9	9:30~10:15 ボディパンプ45 中田 45	有料 9:30~10:00 GRIT週替わり 定員15名 清田 30			
10					

木曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール スイミング	プール ウォーキング
9	10:00~10:45 メガダンス45 福島 45				10:00~10:45 アクア45 綿谷 45
10	11:15~11:55 ベーシックエアロ 多賀 40	11:05~11:50 ベリーシェイプ 東(智) 45			11:00~11:30 腰痛・膝痛予防 綿谷 30
11	12:25~12:55 ボディステップ30 原見 30	12:20~1:05 ボディメイクヨガ 神谷 45			
12	1:30~2:15 エンジョイエアロ 谷口 45	1:35~2:35 太極拳 高山 60			1:45~2:30 アクア45 中川(秀) 45
1	2:45~3:45 ボディパンプ 清水 60				2:45~3:30 アクア45 中川(秀) 45
2	4:15~5:00 ボディバランス45週替わり 清水 45				
3					
4					
5					
6	7:00~8:00 ボディパンプ 清水 60	7:15~8:00 BtoBスタイルコントロール 木下 45		有料 7:45~8:45 水泳スクール（中級） 直江 60	
7					
8	8:30~9:15 LES MILLS CORE +tech. 清水 45	8:30~9:15 エンジョイエアロ 多賀 45			
9	9:45~10:15 ボディステップ30 得能 30				
10					

金曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール ウォーキング
9	9:50~10:30 ベーシックステップ 松永 40			10:00~10:45 アクア45 中野(史) 45
10	11:00~11:45 エンジョイエアロ 米原 45	11:00~11:45 ボディバランス45＊FX 斉藤 45		
11	12:30~1:15 ボディコンバット45 山本(和) 45	12:15~1:00 ホットYOGA45ek 中村(可) 45		
12	1:45~2:35 ラテンエアロ 長山 50	1:30~2:15 BtoBスタイルコントロール 原見 45		
1		3:00~4:00 ヨーガ 山岸 60		
2	3:40~4:30 オリジナルエアロ50 村田 50			
3				
4				
5				
6				
7		7:00~7:45 ボディバランス45＊ST 野村(健) 45		
8	8:00~9:00 ボディジャム 山森 60			
9	9:30~10:00 ボディコンバット30 中野(文) 30	9:30~10:15 ホットYOGA45do 和田森 45		
10				

土曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール スイミング	プール ウォーキング
9	9:50~10:50 ヨーガ 山岸 60				10:00~10:45 アクア45 直江 45
10				有料 11:00~12:00 水泳スクール（初級） 直江 60	
11	11:20~12:05 メガダンス45 北市 45	11:15~12:00 BtoBスタイルコントロール 木下 45			
12	12:35~1:20 ボディステップ45 得能 45	12:30~1:10 ベーシックエアロ 北市 40			1:30~2:15 アクア45 北市 45
1	1:50~2:40 オリジナルエアロ50 村田 50	1:50~2:20 LES MILLS CORE 寺田 30			
2	3:10~4:10 ボディパンプ 清田 60	2:50~3:50 ボディバランス 斉藤 60			
3					
4	4:40~5:25 ボディアタック45 得能 45	4:30~5:15 ホットYOGA45ek 清田 45			
5					
6	6:00~6:45 ボディコンバット45 白松 45				
7					
8					
9					
10					

日・祝日

	スタジオA	スタジオB	プール ウォーキング
9	10:15~11:00 エンジョイエアロ 45		時間・レッスン内容 週替わり 詳細は別紙をご覧下さい。
10	11:30~12:30 ボディコンバット ボディパンプ 週替わり 60		
11	1:00~ 週替わりレッスン	1:00~1:45 ホットYOGA45ek.do 週替わり 45	
12	2:30~ 週替わりレッスン		

初心者おすすめ　初心者向け　有料プログラム

日祝・週替わりのご案内は別紙をご覧ください。