エイムスカイシップ

プログラムタイムテーブル

2021年12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11月20日現在

月曜日

スタジオ A
- 9:50~10:50 ヨーガ 中山 60
- 11:20~12:20 ボディパンプ 中田 60
- 12:50~1:35 ZUMBA 石井 45
- 2:05~3:05 ヨーガ 中村(可) 60
- 3:35~4:20 ボディコンバット45 白松 45
- 6:30~7:15 エンジョイエアロ 竹内 45
- 7:45~8:45 ボディアタック 得能 60
- 9:15~10:00 ボディコンバット45 山田 45

スタジオ B
- 9:50~10:50 フラダンス 竹澤 60
- 11:20~12:05 ボディバランス45＊ST 斉藤 45
- 2:30~3:00 ホットリラックス 吉川 30
- 6:30~7:15 ホットYOGA45do 山田 45
- 7:45~8:35 アイドルダンス 二木 50
- 9:05~9:50 ボディバランス45＊FX 斉藤 45

ジム

プール スイミング
- 有料 11:00~12:00 水泳スクール（初級） 山下 60

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 山下 45
- 1:30~2:15 アクア45 長山 45
- 2:30~3:15 アクア45 長山 45
- 7:30~8:15 アクア45 白松 45

水曜日

スタジオ A
- 10:00~10:40 ベーシックエアロ 多賀 40
- 11:10~11:55 エンジョイエアロ 長山 45
- 12:25~12:55 LES MILLS CORE 寺田 30
- 1:25~2:10 ボディパンプ45 清田 45
- 2:45~3:30 エンジョイエアロ 米原 45
- 8:00~9:00 ボディコンバット 清田 60
- 9:30~10:15 ボディパンプ45 田中 45

スタジオ B
- 10:00~10:45 ホットYOGA45ek 寺田 45
- 11:15~12:15 フラダンス 茂藤 60
- 12:45~1:30 ボディジャム45 山森 45
- 2:05~2:50 ピラティスベーシック 清水 45
- 3:40~4:25 ホットYOGA45do 寺田 45
- 7:00~7:45 ボディメイクヨガ 山本(順) 45
- 有料 9:30~10:00 GRIT週替わり 定員15名 清田 30

ジム

プール スイミング
- 有料 11:00~12:00 水泳スクール（中級） 高江 60

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 松永 45
- 11:00~11:30 ヘルシーウォーキング 松永 30
- 1:30~2:15 アクア45 松永 45
- 8:00~8:45 アクア45 中川(秀) 45

木曜日

スタジオ A
- 10:00~10:45 メガダンス45 福島 45
- 11:15~12:00 ボディメイクヨガ 山田 45
- 12:30~1:00 ボディステップ30 厚見 30
- 1:30~2:15 エンジョイエアロ 谷口 45
- 2:45~3:45 ボディパンプ 寺田 60
- 4:15~5:00 ボディバランス45週替わり 清水 45
- 7:00~8:00 ボディパンプ 清水 60
- 8:30~9:15 LES MILLS CORE +tech. 清水 45
- 9:45~10:15 ボディステップ30 得能 30

スタジオ B
- 11:05~11:50 ベリーシェイプ 東(智) 45
- 1:35~2:35 太極拳 高山 60
- 3:05~3:35 ボール 吉川 30
- 8:10~8:55 エンジョイエアロ 多賀 45
- 9:25~10:10 ホットYOGA45do 中田 45

ジム

プール スイミング
- 有料 7:45~8:45 水泳スクール（中級） 高江 60

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 綿谷 45
- 11:00~11:30 腰痛・膝痛予防 綿谷 30
- 1:45~2:30 アクア45 中川(秀) 45
- 2:45~3:30 アクア45 中川(秀) 45

金曜日

スタジオ A
- 9:50~10:30 ベーシックステップ 松永 40
- 11:00~11:45 エンジョイエアロ 米原 45
- 12:30~1:15 ボディコンバット45 山本(和) 45
- 1:45~2:35 ラテンエアロ 長山 50
- 3:40~4:30 オリジナルエアロ50 村田 50
- 7:30~8:30 ボディジャム 山森 60
- 9:00~9:45 ボディアタック45 得能 45

スタジオ B
- 10:00~10:30 ボール 吉川 30
- 11:00~11:45 ボディバランス45＊FX 斉藤 45
- 12:20~1:05 ホットYOGA45do 山田 45
- 1:35~2:20 BtoBスタイルコントロール 厚見 45
- 3:00~4:00 ヨーガ 山岸 60
- 7:30~8:15 エンジョイエアロ 新出 45
- 8:45~9:45 ホットリゾート 60

ジム

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 中野(史) 45

土曜日

スタジオ A
- 9:50~10:50 ヨーガ 山岸 60
- 11:20~12:05 メガダンス45 北市 45
- 12:35~1:20 ボディステップ45 田中 45
- 1:50~2:40 オリジナルエアロ50 村田 50
- 3:10~4:10 ボディパンプ 田中 60
- 4:40~5:25 ボディアタック45 得能 45
- 6:00~6:45 ボディコンバット45 中田 45

スタジオ B
- 10:00~10:45 ベーシックエアロ 北市 40
- 11:15~12:00 BtoBスタイルコントロール 木下 45
- 有料 12:20~1:20 イベントレッスン 60
- 1:50~2:20 LES MILLS CORE 寺田 30
- 2:50~3:50 ボディバランス 斉藤 60
- 4:30~5:15 ホットYOGA45ek 寺田 45

ジム

プール スイミング
- 有料 11:00~12:00 水泳スクール（初級） 高江 60

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 直江 45
- 1:30~2:15 アクア45 新出 45

ホットリゾート（金曜８：４５～）

６０分間出入りは自由となり
ストレッチなどご自由にホットスタジオを
お使いいただけます。
ハコモノの予約は、不要となります。
マナーを守り気持ちよくスタジオをご利用下さい。

ホットリラックス（月曜２：３０～）

ストレッチポールを使用し暖かいお部屋でストレッチを
無理なくご自身のペースで行っていく３０分間のクラスとなります。

日・祝日

スタジオ A
- 10:15~11:00 エンジョイエアロ 45
- 11:30~12:30 ボディコンバット ボディパンプ 週替わり 60
- 1:00~ 週替わりレッスン
- 2:30~ 週替わりレッスン
- 有料 3:30~ イベントレッスン

スタジオ B
- 1:00~1:45 ホットYOGA45ek・do 週替わり 45

プール ウォーキング
- 時間・レッスン内容 週替わり
- 詳細は別紙をご覧下さい。

初心者おすすめ　初心者向け　有料プログラム

★日祝・週替わりレッスンのご案内は別紙をご覧ください。

★イベントレッスン 有料
土曜日12:20～
日曜日15:30～
別途、告知致します。
（時間曜日など変更がある場合もございます。詳しくは、別POPをご覧ください。）

★スタジオ参加人数
Aスタジオ　７０人
Bスタジオ　３９人