

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2017年12月

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日		
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		スタジオ				
	Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
9			10:00 キネシス ベーシック		9:55 POMBA 金房 45	10:00 ホットYOGA 45ek 辻本 45	10:00 キネシス ベーシック 変更	10:15 アクア45 安川 45		10:00 ボディ パイプ3.1 45 白松 45	10:00 ピラティス ベーシック 細川 45	10:00 キネシス パワー		10:00 エンジョイ ステップ 石見 45	10:00 太極拳 高田 60	10:00 キネシス ベーシック	10:00 ベーシック エアロ 村田 40	10:00 30名 ヨガ 石黒 60	9:30 ジュニア 水泳スクール 有料			9	
11			11:00 ZUMBA45 高田 45	10:30 ホットYOGA 45do 山科 45	11:00 アクア45 鎌田 45	11:15 ホットYOGA 45do 上田 45	11:00 キネシス ベーシック	11:00 ボール	11:00 ボディ パンプ45 広瀬 45	11:00 ボディ メイク ヨガ 辻本 45	11:00 キネシス ベーシック		11:00 ヨガ 吉本 60	11:20 ベーシック エアロ 木本 40	11:00 キネシス ベーシック	10:50 オリジナル エアロ50 村田 50	11:00 キネシス パワー					11	
12			12:00 ベーシック エアロ 安川 40		12:00 ラテン エアロ 竹内 50	12:30 20名 筋膜リリース 20		12:00 水泳スクール (初級) 有料 野小 60		12:00 ボディ コンバット30 金房 30			12:15 ベリ-シェイプ 大久保 45	12:15 週変わり レッスン ※内容は裏面に ご確認ください	12:00 水泳スクール (初級) 有料 下浜 60	11:50 RPBスタイル コントロール 高島 45	12:00 週変わり レッスン ※内容は裏面に ご確認ください			12:00 週変わり レッスン ※内容は裏面に ご確認ください		12	
1			1:00 ボディ パイプ3.1 45 安川 45	1:00 ホット YOGA30 30名 斉藤 30	2:00 20名 筋膜リリース 20	1:10 RPBスタイル コントロール 木下 45	1:00 アイドル ダンス 二本 50	1:30 ウェーブ ストレッチ	1:00 水泳スクール (中級) 有料 金房 60		1:55 ベーシック ステップ 本郷 40	2:00 30名 ホットYOGA 45ek 辻本 45	1:15 ボディ メイク ヨガ 辻本 45	1:15 コア トレーニング 有料 30	1:15 アクア30 大久保 30	2:05 ボディ パンプ 鎌田 60	1:30 キネシス ベーシック	1:30 水泳スクール (中級) 有料 下浜 60	1:00 週替わり レスミルス ※内容は裏面に ご確認ください	1:15 30名 ホットYOGA 45ek 45		1	
2			2:00 ボディ バランス 45ST 斉藤 45		2:15 ボディ コンバット45 金房 45	2:10 ベリ- ダンス 高田 60	2:15 腰痛膝痛予 防 ウォーキング 松田	3:00 キネシス パワー	2:50 ベーシック エアロ 本郷 40	3:00 30名 ホットYOGA 45do 堀澤 45	2:15 ボディ パンプ45 石見 45	2:00 フラダンス 荒川 60	2:00 アクア30 大久保 30	2:05 ベーシック エアロ 佐々木 40	2:15 週変わり レッスン ※内容は裏面に ご確認ください	3:00 ボディ コンバット 広瀬 60	3:00 30名 ホットYOGA 45do 45			3:20 週替わり レスミルス ※内容は裏面に ご確認ください		2	
3			3:00 メガダンス 北市 45	3:00 RPBスタイル コントロール 高島 45	4:00 ボール	3:25 ZUMBA45 本郷 45	3:20 ボディ メイク ヨガ 斉藤 45	3:30 キネシス パワー	3:40 3:30 ボール	3:45 ピラティス ベーシック 本郷 45	3:15 ボディ コンバット45 白松 45	3:00 フラダンス 荒川 60	3:15 ボディ コンバット45 白松 45	3:00 ボディ コンバット 広瀬 60	3:00 ボディ コンバット 神谷 45	3:00 30名 ホットYOGA 45do 45	3:20 週替わり レスミルス ※内容は裏面に ご確認ください			3:20 週替わり レスミルス ※内容は裏面に ご確認ください		3	
4			4:00 エンジョイ ステップ 舟木 45		4:25 ベリ-シェイプ 本郷 45				4:45 ジュニア ダンスA 有料 60	4:15 エンジョイ エアロ 北市 45	4:00 ウェーブ ストレッチ	4:00 ジュニア 水泳スクール 有料	4:15 ボディ コンバット 佐々木 45	4:15 ピラティス ベーシック 佐々木 45	4:15 30名 ホット YOGA30 30	4:15 ボディ コンバット 神谷 45	4:15 ボディ コンバット 神谷 45	4:15 ボディ コンバット 神谷 45	4:15 ボディ コンバット 神谷 45	4:15 ボディ コンバット 神谷 45	4:15 ボディ コンバット 神谷 45	4	
5									6:00 ジュニア ダンスB 有料 60													5	
6																						6	
7																						6	
7																						7	
8																						7	
8																						8	
9																						8	
9																						9	
10																						9	
10																						10	

●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ください。またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認ください。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。

定員制レッスン
 ・ステップ台、ツールを使用レッスンは無くなり次第定員とさせていただきます。

チケット配布のご案内
 30名 25名 20名

上記の表示があるレッスンはご参加されるに当たりチケットが必要となります。レッスンは開始15分前にチケットを配布いたします。整列は20分前からとなります。20分より前の整列はご遠慮下さい。

プログラムタイムテーブル見方

初心者 おすすめ	初級者 向け	中級者 向け	有料 プログラム	オープン プログラム	NEW プログラム	変更
-------------	-----------	-----------	-------------	---------------	--------------	----

・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・白字にて表記してあります。

ホットプログラム
 ・ホットプログラムにご参加頂く場合は、スタジオB前の参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
 ・ホットプログラムはすべて定員制です。またご参加にあたりチケットが必要となります。
 ・ご参加頂く場合はバスタオル程度の大きさのタオル1枚と、500ml以上の水分をご用意下さい。
 ・ホットプログラムの連続での参加は体力的にも身体的にも負担が大きいため、ご遠慮下さい。
 ・安全確保のため、下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承下さい。
 ※エイムにおいて運動制限ありとみなされた方、睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
 ※サウナスーツを着用されてご利用される方

日曜・祝日レッスン担当者は裏面に記載いたしました。そちらをご確認ください。

コアトレーニング
 ・予約制となります。詳しくはフロント前の代行掲示板をご確認ください。
 ※有料パーソナルレッスンのご予約はスタッフまでお問合せください。