

# エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2018年1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	10:15 ホットYOGA 45ek 辻本 45	10:00 キネシス ベーシック		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			11:30 ウェーブ ストレッチ		10:50 ヨガ 中山 60	11:15 30名 ホットYOGA 45do 上田 45	11:00 ボール		11:00 ボディ パンプ45 広瀬 45	11:00 30名 ボディメイク ヨガ 辻本 45			11:20 ベーシック エアロ 木本 40			11:00 オリジナル エアロ50 村田 50					11			
12					12:00 ラテン エアロ 竹内 50	12:30 20名 筋膜リリース 20			12:00 ボディ コンバット30 金房 30				12:15 バリーシェイプ 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			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			
1					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			1:30 水泳スクール (中級) 有料 金房 60		1:15 コア トレーニング 有料 30			1:15 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					2:15 ボディ コンバット45 金房 45	2:10 バリー ダンス 高田 60			2:00 30名 ホットYOGA 45ek 辻本 45				2:15 ボディ パンプ45 石見 45	2:00 フラダンス 荒川 60			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		2	
3					3:25 ZUMBA45 本郷 45	3:20 ボディメイク ヨガ 斉藤 45			3:00 キネシス パワー				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 30名 ホットYOGA 45do 神谷 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	
4			4:00 ボール															4:15 ピラティス ベーシック 佐々木 45	4:20 変更 ホット YOGA30 30 窪田			4		
5																							5	
6					6:20 ベーシック ステップ 本郷 40														6:30 20名 筋膜リリース 20			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。		6
7					7:15 ボディ コンバット45 疋田 45	7:30 30名 ホット YOGA30 窪田 30												7:00 ボディ バランス 斉藤 60			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。		7	
8					8:15 ボディ パンプ45 広瀬 45	8:15 30名 ホットYOGA 45do 神谷 45																	8	
9			9:00 筋膜 リリース		9:20 エンジョイ エアロ 舟木 45																		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。