

スタジオプログラム			
エアロビクス	時間	消費カロリー	※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	240	初心・初級者：はすまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	360	初中級者：はすむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
オリジナルエアロ50	50	400	エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。
ステップ	時間	消費カロリー	※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	240	初心者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。下半身強化にも最適なクラス。
エンジョイステップ	45	360	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。
その他 エアロビクス	時間	消費カロリー	※個性的な特徴のあるエアロビクスクラス。
ラテンエアロ	50	350	エアロビクスにラテンのテイストを加えたダンサブルなクラス。
レスミルズプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
ボディバンプ30	30	270	
ボディバンプ45	45	405	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
ボディバンプ60	60	540	
ボディコンバット30	30	270	
ボディコンバット45	45	405	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディコンバット60	60	540	
LES MILLS TONE 30	30	200	
LES MILLS TONE 45 シングルピーク	45	400	TONE → 引き締めるの意味。
LES MILLS TONE 45 ダブルピーク	45	400	カーディオ・ストレンクス・コアの3種類を組み合わせて行います。
ボディバランス45 ST	45	135	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
ボディバランス45 FX	45	135	ヨガの動きを取り入れ、股関節回りや背面全体のストレッチで柔軟性を高めます。
ラディカルプログラム	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、効果を求めるプログラム
ユーバウンド30	30	270	直径1mのトランポリンを使用し、トランポリンの上で様々な動作を行うプログラム。
ユーバウンド45	45	405	
メガダンス	45	360	世界のあらゆるジャンルの音楽をミックスしたダンスエクササイズプログラム。
ヨガ・ピラティス・調節	時間	消費カロリー	※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることができるクラス。
ヨーガ	60	150	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。
ボディメイクヨガ	45	135	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。
ピラティスベーシック	45	135	しなやかに美しいボディライン・代謝の良い太りにくい体質作りなどを目指すクラス。
RPBスタイルコントロール	45	220	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。
ホットプログラム	時間	消費カロリー	※高温多湿の中で運動を行い、発汗・代謝アップ・シェイプアップ効果を高めます。
ホットYOGA30	30	120	座位のポーズを多く行い、低い姿勢で特に呼吸を意識し発汗効果を感じるクラス。
ホットYOGA45ek(エーク)	45	180	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do(ドー)	45	180	立位のポーズを中心に行い、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
ダンス	時間	消費カロリー	※様々なジャンルのダンス系プログラム
ベリーシェイプ	45	240	ベリーダンスの動きを使い、お腹周りを中心としたエクササイズを楽しく踊りながら出来るプログラム。
ベリーダンス	60	240	お腹周りを中心に動くダンス。シェイプされたお腹を作ります。
フラダンス	60	240	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
アイドルダンス	50	200	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分です踊ります。
ZUMBA45	45	360	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。
POMBA	45	315	サンバ、カポエイラの動きをミックスしたヒップアップエクササイズ。
その他 プログラム	時間	消費カロリー	※その他のプログラム
太極拳	60	180	動きの基本から行い、柔らかな動きと呼吸法により身体機能を高めます。
ランニングプログラム	時間	消費カロリー	※心拍センサーを使用する、新感覚プログラム
エナジーフィット	30		心拍を管理しながら、ランニングと筋トレを行う高強度インターバルトレーニングです。

オープンスタジオプログラム			
オープンプログラム	時間	消費カロリー	※初心者・初級者お勧めのプログラム。途中参加・途中退場が可能なプログラムです。
キネシス	20	60	キネシスステーションを使用し、ファンクショナルトレーニングを行なっていきます。
筋膜リリース	20	60	専用ツールを使用し、圧をかけて筋肉を緩ませ、関節可動域を広げるプログラム。
ボール	20	60	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。
ウェーブストレッチ	20	60	専用ツールを使用し『ほぐし』『ストレッチ』『筋トレ』をおこなうコンディショニングプログラム。
プールプログラム			
アクアビクス	時間	消費カロリー	※水の特性を生かした水中エアロビクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア30	30	120	アクアビクスのショートクラス。短時間で脂肪燃焼効果を引き出します。
アクア45	45	180	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。
成人水泳	時間	消費カロリー	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
水泳スクール	60	240	有料：個人の泳力に合わせたレッスンを行う水泳スクール(初級・中級)

※上記の消費カロリー表示は、エイムにおける目安とさせて頂いております。カロリー表示は体重60kgの方の目安となります。

12月日曜・祝日プログラム担当者

	2日	9日	16日	23日	24日(月祝振)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
12	12:00 ボディメイクヨガ 神谷 45	12:00 ピラティスベーシック 細川 45	12:00 ピラティスベーシック 細川 45	12:00 ボディメイクヨガ 神谷 45	12:00 エンジョイステップ 木下 45
1	1:00 ボディコンバット 畑 60	1:00 ボディコンバット 金房 60	1:00 ボディコンバット 藤田 60	1:00 ボディバランス 斉藤 60	クリスマス ☆特大☆ イベント レッスン時間 内容等は後日発表! お楽しみに♡
2	2:15 エンジョイエアロ 石見 45	2:15 オリジナルエアロ50 舟木 50	2:15 エンジョイエアロ 藤田 45	2:15 エンジョイエアロ 石見 45	
3	3:20 ボディバランス 長谷川 60	3:20 ボディバンプ 金房 60	3:20 ボディバンプ 長谷川 60	3:20 ボディバンプ 下浜 60	
4					
	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
1	1:15 ホットYOGA45ek 神谷 45	1:15 ホットYOGA45ek 細川 45	1:15 ホットYOGA45ek 細川 45	1:15 ホットYOGA45ek 神谷 45	1:15 ホットYOGA45ek 木下 45