

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2019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 パワー																		9		
10	10:00 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek (30名)		10:30 アクア45 安川 (45)	9:55 POMBA 金房 (45)	10:00 ホットYOGA 45ek (30名)	10:00 キネシス ベーシック		10:00 LES Mills TONE45 ダブルピーク 白松 (45)	10:00 ピラティス ベーシック 細川 (45)			10:00 エンジョイ ステップ 石見 (45)	10:00 太極拳 高坂 (60)		10:00 ベーシック エアロ 村田 (40)	10:00 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)	11:30 ウェーブ ストレッチ			10:50 ヨーガ 中山 (60)	11:15 ホットYOGA 45do (45)			11:00 ボディ パンプ45 金房 (45)	11:00 ボディメイク ヨガ 辻本 (45)			11:00 ヨーガ 吉本 (60)	11:20 ベーシック エアロ 木本 (40)		10:55 オリジナル エアロ50 村田 (50)						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 筋膜リリース 20名			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。		12:05 RPBスタイル コントロール 高島 (45)	11:50 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 LES Mills TONE45 シングルピーク 安川 (45)	1:00 ホット YOGA30 (30名)			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 二木 (50)			1:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)			1:00 エナジー フィット 30名	1:00 水泳スクール (中級) 有料	1:15 コア トレーニング 有料 (30)		1:15 アクア30 大久保 (30)	1:15 ベーシック エアロ 佐々木 (40)				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 ホットYOGA 45ek (45)	1
2	2:00 ボディバランス 45ST 斎藤 (45)		2:00 エナジー フィット 30名		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)			1:55 ベーシック ステップ 本郷 (40)	2:00 ホットYOGA 45ek (45)			2:15 ボディ パンプ45 石見 (45)	2:00 フラダンス 未定 (60)		2:10 ピラティス ベーシック 佐々木 (45)					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	3:00 メガダンス 石井 (45)	3:00 RPBスタイル コントロール 高島 (45)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:25 ZUMBA45 本郷 (45)	3:20 ボディメイク ヨガ 斎藤 (45)			2:50 ベーシック エアロ 本郷 (40)	3:00 ホットYOGA 45do (45)			3:15 ボディ コンバット45 白松 (45)			3:10 ボディ パンプ45 下浜 (45)	3:00 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	
4	4:00 エンジョイ ステップ 舟木 (45)	4:00 ボール			4:25 バリーシェイプ 本郷 (45)				3:45 ピラティス ベーシック 本郷 (45)			4:00 ストレッチ				4:10 ボディ コンバット 畑 (60)	4:15 ホット YOGA30 (30名)					4	
5									6:00 ジュニア ダンスA 有料 (60)													5	
6					6:20 ベーシック ステップ 本郷 (40)				6:00 ジュニア ダンスB 有料 (60)								6:30 20名 筋膜リリース					6	
7	7:15 ボディ パンプ45 長谷川 (45)	7:00 RPBスタイル コントロール 木下 (45)			7:15 ボディ コンバット45 疋田 (45)	7:30 ホット YOGA30 (30名)			7:30 ボディ ステップ 畑 (30)	7:15 ボディメイク ヨガ 木下 (45)			7:45 LES Mills TONE 安川 (30)	7:10 エナジー フィット 30名		7:00 ボディ バランス 斎藤 (60)						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
8	8:15 LES Mills TONE45 ダブルピーク 白松 (45)	8:05 エンジョイ エアロ 多賀 (45)			8:15 ボディバランス 45ST 畑 (45)	8:15 ホットYOGA 45do (45)			8:15 ボディ コンバット45 白松 (45)	8:15 RPBスタイル コントロール 木下 (45)			8:30 ボディ パンプ45 下浜 (45)	8:00 ホット YOGA30 (30名)		8:45 アクア45 中川 (45)						チケット配布のご案内 30名 25名 20名 12名 ・上記の表示があるレッスンは ご参加されるにあたり 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。	8
9	9:15 ユーバウンド 45 下浜 (45)	9:00 はじめて ヒップホップ 多賀 (50)			9:20 エンジョイ エアロ 舟木 (45)	9:15 エナジー フィット 30名			9:15 メガダンス 北市 (45)	9:15 ボディバランス 45FX 斎藤 (45)			9:30 ボディ コンバット45 山本 (45)	9:00 ホットYOGA 45ek (45)								プログラムタイムテーブル見方 初心者 初級者 中級者 有料 オープン NEW 変更 プログラム 向け 向け プログラム プログラム プログラム ・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枠にて表記してあります。	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。