

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2019年2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				
9			10:00 キネシス パワー												10:00 キネシス ベーシック				9:30	9		
10	10:00 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek (45)		10:30 アクア45 安川 (45)	9:55 POMBA 金房 (45)	10:00 ホットYOGA 45ek (45)	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)		10:30 アクア45 松田 (45)	10:00 エンジョイ ステップ 石見 (45)	10:00 太極拳 高坂 (60)	10:30 アクア45 大久保 (45)	10:00 ベーシック エアロ 村田 (40)	10:00 ヨガ 石黒 (60)		11:00 キネシス パワー	11:00 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(美) (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)			変更 11:00 ヨーガ 中山(真) (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 (20)			12:00 ボディ コンバット30 金房 (30)				12:15 バリ-シェイプ 大久保 (45)	12:15 週替わり 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)	12:05 RPBスタイル コントロール 高島 (45)	11:50 週替わり レッスン ※内容は裏面に ご確認ください。			12:00 週替わり 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)			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 (30)	1:00 水泳スクール (中級) 有料 金房 (60)	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)	1:15 ベーシック エアロ 佐々木 (40)			1:00 週替わり レスミルズ ※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 (45)		2:00 エナジー フィット 30名 (30)		2:15 ボディ コンバット45 金房 (45)	2:10 バリ- 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 キネシス ベーシック		2:15 週替わり 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 斉藤 (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)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	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 レスミルズ ※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-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	4:15 エンジョイ エアロ 北市 (45)		4:00 ジュニア 水泳スクール 有料	4:10 ボディ コンバット 畑 (60)	4:15 ホット YOGA30 (30)				4	
5									6:00 ジュニア ダンスA 有料 畑 (60)												5	
6					6:20 ベーシック ステップ 本郷 (40)												6:30 筋膜リリース 20名 (20)				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)			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 (30)		7:00 ボディ バランス 斉藤 (60)					7	
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 (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)		8:45 アクア45 中川 (45)					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 (30)		9:15 メガダンス 北市 (45)	9:15 ボディバランス 45FX 斉藤 (45)			9:30 ボディ コンバット45 山本 (45)	9:00 ホットYOGA 45ek (45)							9	
10																					10	

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 12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枠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。そちらをご確認下さい。

コアトレーニング
・予約制となります。ジム内の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。

●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。