

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2019年3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																	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)		10:30 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	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(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)			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)				11:00 ジュニア 水泳スクール 有料	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 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 バリーシェイプ 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 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 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)	2:15 腰痛膝痛予防 ウォーキング 松田 (30)		1:55 ベーシック ステップ 本郷 (40)	変更 2:00 ホットYOGA 45ek (30名)			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 斎藤 (45)	3:30 ジュニア 水泳スクール 有料		2:50 ベーシック エアロ 本郷 (40)	3:00 ホットYOGA 45do (45)		4:00 ストレッチ	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 ポール			4:25 バリーシェイプ 本郷 (45)		4:00 ジュニア 水泳スクール 有料		3:45 ピラティス ベーシック 本郷 (45)				4:15 エンジョイ エアロ 北市 (45)		4:10 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名)			4			
5																					5		
6																					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)			6:20 ベーシック ステップ 本郷 (40)	7:15 ボディ コンバット45 畑 (45)	7:30 ホット YOGA30 (30名)		7:30 ボディ コンバット45 畑 (30)	7:15 ボディメイク ヨガ 木下 (45)			6:45 ピラティス ベーシック 佐々木 (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)	6:30 筋膜リリース 20名				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	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 畑 (45)	8:15 ホットYOGA 45do (30名)			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)					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 おすすめ 向け 向け プログラム プログラム プログラム	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)							・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。そちらをご確認ください。	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。