

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2019年9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																	9		
10	10:00 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek 高島 (45)	キネシス パワー		10:00 ベーシック ステップ 村田 (40)	10:00 ホットYOGA 45ek 辻本 (45)	10:00 キネシス ベーシック		10:00 LES Mills TONE 45 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 キネシス ベーシック		10:00 ベーシック エアロ 村田 (40)	10:00 ヨガ 石黒 (60)	9:30	9		
11	11:00 ZUMBA 45 高田 (45)		11:30 ウェーブ ストレッチ		10:50 ヨガ 中山(美) (60)	11:15 ホットYOGA 45do 上田 (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 キネシス パワー	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		12:00 ボディ コンバット30 金房 (30)				12:15 ベリ-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 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 TONE 45 シングルピーク 安川 (45)	1:00 ホット YOGA 30 斉藤 (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	1:00 水泳スクール (中級) 有料	1:15 ボディメイク ヨガ 辻本 (45)		1:15 アクア30 大久保 (30)	1:00 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名	1	
2	2:00 ボディバランス 45ST 斉藤 (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 ベリ- 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)	2:00 ホットYOGA 45ek 神谷 (45)			2:15 ボディ パンプ45 石見 (45)	2:00 フラダンス 未定 (60)		2:00 ボディ パンプ 下浜 (60)		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)			3:25 ZUMBA 45 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)				3:15 ボディ コンバット45 白松 (45)			3:15 ピラティス ベーシック 佐々木 (45)	3:15 ホットYOGA 45do 窪田 (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 ベリ-シェイプ 本郷 (45)		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)	3:45 ホットYOGA 45do 堀澤 (45)	4:00 ウェーブ ストレッチ		4:15 エンジョイ エアロ 北市 (45)			4:15 ボディ コンバット 外谷 (60)				4		
5							ジュニア 水泳スクール 有料		4:45 ジュニア ダンスA 有料 60名											5		
6							ジュニア 水泳スクール 有料		6:00 ジュニア ダンスB 有料 60名				5:30 ジュニア 空手 有料 60名				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。	6	
7	7:00 エンジョイ ステップ 木下 (45)	7:00 ボディ balan ス45ST 長谷川 (45)			7:15 ボディ コンバット45 米澤 (45)	7:30 ホット YOGA 30 窪田 (30)			7:30 ボディ ステップ 米澤 (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)		7:10 エナジー フィット 30名	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 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。	7		
8	8:00 LES Mills TONE 45 シングルピーク 安川 (45)	8:05 エンジョイ エアロ 多賀 (45)			8:15 ボディ パンプ45 田中 (45)	8:15 ホットYOGA 45do 神谷 (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 川口 (45)	8:00 ホット YOGA 30 高島 (30)					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	8		
9	9:00 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)			9:15 エンジョイ エアロ 舟木 (45)				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 堀澤 (45)		8:45 アクア45 中川 (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為、ご遠慮下さい。 ・安全確保の為、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。	9		
10																				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。	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。