

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2021年 1月

※12月24日更新

	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	Aスタジオ	Bスタジオ					
9																							9:30		9		
10	10:15 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek 上田 (45)		10:30 アクア45 安川 (45)	10:15 ベーシック ステップ 村田 (40)	10:30 ホットYOGA 45ek 辻本 (45)		10:45 アクア45 山田 (45)	10:30 LesMills tone45 ダブルピーク 白松 (45)	10:15 ピラティス ベーシック 細川 (45)		10:30 アクア45 松田 (45)	10:15 エンジョイ ステップ 石見 (45)	10:25 太極拳 高坂 (60)		10:45 アクア45 大久保 (45)	10:15 はじめて エアロ 村田 (30)	10:30 ヨガ 石黒 (60)				9:30 ジュニア 水泳スクール 有料	10:30 週変わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。	10			
11	11:30 ZUMBA45 西田 (45)				11:25 ラテン エアロ 竹内 (50)				11:45 ボディ パンプ 金房 (45)	11:30 ボディメイク ヨガ 辻本 (45)			11:30 ベーシック エアロ 木本 (40)	12:00 ヨガ 中山(真) (60)		12:00 水泳スクール (初級) 有料 中田 (60)	11:10 オリジナル エアロ50 村田 (50)							12:00 週変わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。	11		
12		12:30 LesMills tone45 シングルピーク 安川 (45)			12:45 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	12:40 アイドル ダンス 二木 (50)							12:40 週変わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。			12:00 水泳スクール (初級) 有料 中田 (60)	12:30 BtoBスタイル コントロール 高島 (45)									12	
1		12:45 KIMAX30 大久保 (30)						1:30 腰痛・膝痛予防 ウォーキング 松田 (30)	1:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)							1:10 シェイプ ウォーキング 大久保 (30)									1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示板にて ご確認ください。	1	
2	1:45 ボディバランス 45ST 斎藤 (45)	1:45 BtoBスタイル コントロール 高島 (45)			2:00 ボディ コンバット45 金房 (45)	2:00 ボディメイク ヨガ 斎藤 (45)			2:15 ベーシック ステップ 本郷 (40)				1:55 ボディ パンプ45 石見 (45)	2:00 フラダンス 未定 (60)			1:45 ピラティス ベーシック 佐々木 (45)	2:00 ホットYOGA 45ek 神谷 (45)							1:30 週変わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。	2	
3	3:00 メガダンス 石井 (45)	3:00 ボディメイク ヨガ 窪田 (45)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:15 ZUMBA45 本郷 (45)	3:15 筋膜リリース ※変更 3:45 コグニサイズ 体験会 1月5日 1月12日開催		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:30 ピラティス ベーシック 本郷 (45)	3:05 ホットYOGA 45do 山田 (45)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:10 ボディ コンバット45 白松 (45)	3:30 ボディメイク ヨガ 堀澤 (45)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:00 ボディ コンバット 白松 (60)	3:30 ホットYOGA 45do 窪田 (45)							3:00 週変わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。	3	
4	4:15 エンジョイ ステップ 舟木 (45)	4:15 週わり ストレッチ ※変更 4:45 コグニサイズ 体験会 1月18日 1月25日開催		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料			3:30 ジュニア 水泳スクール 有料					4:25 エンジョイ エアロ 北市 (45)				4:30 ジュニア 水泳スクール 有料	4:30 ボディ パンプ 三浦 (60)									4	
5				3:30 ジュニア 水泳スクール 有料			3:30 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				5:30 ジュニア 空手 有料 60											5
6				3:30 ジュニア 水泳スクール 有料			3:30 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															6
7	7:00 ボディ パンプ45 長谷川 (45)	7:00 ベーシック エアロ 多賀 (40)			7:15 LesMills tone45 ダブルピーク 白松 (45)	6:45 ホットYOGA 45do 神谷 (45)			7:30 ボディ ステップ30 米澤 (30)	7:15 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			7:00 ボディ パンプ45 清田 (45)	7:15 ホットYOGA 45ek 高島 (45)			6:15 ボディ バランス 斎藤 (60)										7
8	8:15 KIMAX 金房 (45)	8:10 エンジョイ エアロ 多賀 (45)			8:30 メガダンス 西田 (45)	8:15 ピラティス ベーシック 佐々木 (45)			8:30 ボディ コンバット45 米澤 (45)	8:30 ボディバランス 45FX 斎藤 (45)			8:15 ボディ コンバット45 清田 (45)			8:30 アクア45 中川 (45)											8
9																											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。

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	暗間 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。

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整理札が必要となります。
- ・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