

# エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2021年5・6月

※4月20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			
10	10:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek 山田 (45)		10:30 アクア45 安川 (45)	10:30 ベーシック ステップ 村田 (40)	10:30 ホットYOGA 45ek 上田 (45)		10:45 アクア45 山田 (45)	10:30 LesMills tone45 ダブルピーク 白松 (45)	10:30 ピラティス ベーシック 細川 (45)		10:30 アクア45 松田 (45)	10:30 エンジョイ ステップ 石見 (45)		10:30 太極拳 高坂 (60)	10:45 アクア45 大久保 (45)	10:45 オリジナル エアロ50 村田 (50)	10:30 ヨガ 石黒 (60)		10:30 ジュニア 水泳スクール 有料	10:30 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	10	
11																						11	
12	11:45 ZUMBA45 西田 (45)				11:40 ラテン エアロ 竹内 (50)	12:00 ボディバランス 45FX 齊藤 (45)			11:45 ボディ パンプ 金房 (45)	11:45 ボディメイク ヨガ 辻本 (45)			11:45 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 大久保 (60)	12:15 BtoBスタイル コントロール 高島 (45)					12:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	12	
1	1:00 LesMills tone45 シングルピーク 安川 (45)	12:45 フロアバー 若狭 (45)			1:00 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	1:15 ボディメイク ヨガ 齊藤 (45)			1:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)				12:50 筋膜リリース				1:30 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。				1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示版にて ご確認ください。	1	
2	2:15 KIMAX 上田 (45)	2:00 ボディバランス 45ST 齊藤 (45)			2:15 ボディ コンバット45 金房 (45)	2:30 アイドル ダンス 二木 (50)			2:15 ベーシック ステップ 本多 (40)				1:45 ボディ パンプ45 石見 (45)	1:45 フラダンス 未定 (60)			2:00 ホットYOGA 45ek 神谷 (45)				2:45 ボディ パンプ 田中 (60)	3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	2
3		3:15 筋膜リリース			3:45 エンジョイ ステップ 舟木 (45)	4:00 週替わり ストレッチ			3:30 ZUMBA45 本多 (45)	3:05 ホットYOGA 45do 山田 (45)			3:00 ボディ コンバット45 白松 (45)	3:15 ボディメイク ヨガ 辻本 (45)			3:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)				3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	3	
4	3:30 メガダンス 石井 (45)												4:15 エンジョイ エアロ 北市 (45)				4:15 ボディ コンバット 森吉 (60)					4	
5			ジュニア 水泳スクール 有料																			※日曜・祝日レッスンについて レッスン内容、担当者は 館内掲示版、またはホームページ にてご確認ください。	5
6																						営業時間 月～木 10:00～22:00 土 10:00～20:00 日・祝 10:00～18:00	6
7		7:00 ボディメイク ヨガ 堀澤 (45)			7:15 週替わり レッスン 白松 (45)	7:30 ホットYOGA 45do 神谷 (45)			7:30 ボディ ステップ30 田中 (30)	8:00 ボディバランス 45ST 齊藤 (45)			7:00 ボディ パンプ45 清田 (45)	7:15 ホットYOGA 45ek 高島 (45)								プログラムタイムテーブル見方 ・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。 初心者 初級者 中級者 有料 オープン NEW 暗闇 おすすめ 向け 向け プログラム プログラム プログラム プログラム	7
8	8:00 ボディ コンバット45 森吉 (45)	8:15 エンジョイ エアロ 多賀 (45)			8:30 メガダンス 西田 (45)			8:30 ボディ パンプ45 田中 (45)	8:00 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			8:15 ボディ コンバット45 清田 (45)				8:30 アクア45 中川 (45)						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。 ・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	8
9																						スタジオレッスン参加について ・全てのレッスンは定員制となっております。 ※ Aスタジオ40名、Bスタジオ25名 ※但し、レッスンによって定員数が変更する場合がございます	9

●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下さい。またお知らせは、ホームページや掲示版等でご確認下さい。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。