

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2021年 11・12月

※10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 オリジナル エアロ 村田 (50) | 10:30 ホットYOGA 45ek 山田 (45) | | 10:30 アクア45 辻本 (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) | ※定員変更 定員20 10:30 KIMAX45 上田 (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) | 変更 10:45 ベーシック エアロ 石見 (40) | 10:30 ヨガ 石黒 (60) | ジュニア 水泳スクール 有料 | 10:30 交替わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。 | 10 | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | |
| 12 | 11:50 ZUMBA45 西田 (45) | 12:15 BtoBスタイル コントロール 高島 (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45 金房 (45) | 11:45 ボディメイク ヨガ 辻本 (45) | | 11:45 ヨガ 中山 (60) | 12:00 フロアバー 若狭 (45) | 12:00 水泳スクール (初級) 有料 大久保 (60) | | 12:00 BtoBスタイル コントロール 高島 (45) | | | | 12:00 交替わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。 | 12 | | |
| 1 | 1:15 ボディ コンバット30 宮村 (30) | 1:30 ボディバランス | | | 1:00 BtoBスタイル コントロール 木下 (45) | 1:15 ヨガ 山田 (60) | | | 1:05 エンジョイ エアロ 石見 (45) | | | 1:15 ボディバランス 45ST 山田 (45) | 1:30 フラダンス 未定 (60) | | 1:15 メガダンス 北市 (45) | | | | | 1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示板にて ご確認ください。 | 1 | | |
| 2 | 変更 2:15 ボディ パンプ45 野村 (45) | 齊藤 (60) | | | 2:30 ボディ コンバット45 宮村 (45) | 2:45 アイドル ダンス 二木 (50) | | | 変更 2:20 ベーシック ステップ 本多 (40) | | | 2:30 ボディ パンプ45 森吉 (45) | | | 変更 2:30 ボディ パンプ 野村 (60) | | | | | 2:30 ホットYOGA 45ek 神谷 (45) | 2 | | |
| 3 | | 3:15 筋膜リリース (20) | | | 3:45 エンジョイ ステップ 舟木 (45) | 4:00 交替わり ストレッチ (20) | | | 3:30 ZUMBA45 本多 (45) | 3:15 ホットYOGA 45do 山田 (45) | | 3:30 ボディメイク ヨガ 上田 (45) | 3:30 ボディ コンバット45 白松 (45) | 3:30 ボディ パンプ45 森吉 (45) | 3:30 ボディ コンバット 森吉 (60) | 4:00 ボディ コンバット 窪田 (45) | 3:45 ボディメイク ヨガ 窪田 (45) | | | 3:00 交替わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。 | 3 | | |
| 4 | 3:30 メガダンス 石井 (45) | | | | ジュニア 水泳スクール 有料 | | | | | | | | | | | | | | | 4:30 特別 レッスン (60~75) | 4 | | |
| 5 | | | | | 1週目 ボールストレッチ 2週目 ウェーブストレッチ 3週目 ボールストレッチ 4週目 ウェーブストレッチ 5週目 ボールストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | 有料プログラム 特別 レッスン (60~75) | 5 | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★日曜・祝日交替わりレッスンの ご案内は館内掲示板、または ホームページにてご確認ください。 ★有料レッスン ●土曜日 17:30~ ●日曜日 16:30~ ※詳細は別途、告知いたします。 | 6 | |
| 7 | | 7:00 ボディメイク ヨガ 堀澤 (45) | | | 変更 7:00 ボディ パンプ45 森吉 (45) | 7:30 ホットYOGA 45do 神谷 (45) | | | 6:00 ジュニア ダンス 有料 (60) | 6:45 ボディバランス 45ST 齊藤 (45) | | 7:00 ボディ パンプ45 清田 (45) | 7:30 ホットYOGA 45ek 小林 (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字にて表記してあります。 初心者 初級者 中級者 有料 プログラム オープン プログラム NEW プログラム 暗闇 プログラム おすすめ 向け 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) | | | 変更 8:15 ボディ バランス 45FX 野村 (45) | | | | 7:45 ボディ コンバット 白松 (60) | 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) | | | | | 有料プログラム 特別 レッスン (60~75) | 8 | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ※ Aスタジオ40名、Bスタジオ25名 ・全てのレッスンは定員制となっております。 (※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) ・スタジオレッスン参加予約方法は館内掲示板にてご確認ください。 | 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。