

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2021年 12月

※11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)	10:30 定員20 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)	10:45 ベーシック エアロ 石見 (40)	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	11:50 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 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	1:15 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)	1:45 ホットYOGA 45ek 神谷 (45)			1:15 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	1	
2	2:15 ボディ パンプ45 野村 (45)				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)			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 12/4 12/11 特別レッスン 有料プログラム 12/18 ボディパンプ/野村 12/25 特別レッスン 有料プログラム 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 20			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 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)				変更 4:00 ボディコンバット/森吉 12/4 12/11 ボディパンプ/野村 12/18 ボディコンバット/森吉 12/25 ボディパンプ/野村 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。	3	
4	3:30 メガダンス 石井 (45)																					4	
5																						4:30 特別 レッスン 60~75	5
6																						★日曜・祝日週替わりレッスンの 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 14:20~ ●日曜日 16:20~ ※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)			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 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)			8:15 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)						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せて頂いてご利用される方	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下さい。またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認下さい。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。