エイムスカイシップ

# プログラムタイムテーブル

## 2024年3月

赤枠で囲んであるレッスンは、時間・レッスン・担当変更です。

2024年2月20日現在

### 月曜日

- スタジオ A: 9:50～10:50 ヨーガ 中山 (60)
- スタジオ A: 11:10～11:50 ベーシックステップ 木本 (40)
- スタジオ A: 12:10～12:55 ボディパンプ45 芦谷 (45)
- スタジオ A: 1:15～2:00 ZUMBA 石井 (45)
- スタジオ A: 2:20～3:20 ヨーガ 中村(可) (60)
- スタジオ A: 3:40～4:25 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- スタジオ A: 6:30～7:15 エンジョイエアロ 竹内 (45)
- スタジオ A: 7:45～8:45 ボディアタック 得能 (60)
- スタジオ A: 9:05～10:05 ボディジャム 白松 (60)
- スタジオ B: 9:50～10:50 フラダンス 竹澤 (60)
- スタジオ B: 11:10～11:55 ボディバランス45＊ST 齊藤 (45)
- スタジオ B: 12:15～12:55 ポール (20) ずっと健康ストレッチ (20) 木本 定員30名
- スタジオ B: 1:15～2:00 ピラティスベーシック 木本 (45)
- スタジオ B: 3:10～3:50 ベーシックエアロ 山崎 (40)
- スタジオ B: 6:30～7:15 ホットYOGA45do 窪田 (45)
- スタジオ B: 7:45～8:35 アイドルダンス 二木 (50)
- スタジオ B: 9:00～10:00 ボディバランス 齊藤 (60)
- ジム: 有料 11:00～12:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 7:00～8:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 8:15～9:15 スモールスクール (60)
- スイミング: 有料 11:00～12:00 水泳スクール（初級） 山下 (60)
- スイミング: 有料 4:30～6:30 Jr.水泳スクール
- ウォーキング: 10:00～10:45 アクア45 山下 (45)
- ウォーキング: 2:00～2:45 アクア45 長山 (45)
- ウォーキング: 7:30～8:15 アクア45 白松 (45)

### 水曜日

- スタジオ A: 10:00～10:40 ベーシックエアロ 多賀 (40)
- スタジオ A: 11:10～11:55 エンジョイエアロ 長山 (45)
- スタジオ A: 12:25～1:10 ボディパンプ45 清田 (45)
- スタジオ A: 1:30～2:15 ボディコンバット45 清田 (45) 定員80名
- スタジオ A: 2:45～3:30 エンジョイエアロ 舟木 (45)
- スタジオ A: 3:50～4:50 ボディバランス 齊藤 (60)
- スタジオ A: 7:00～8:00 ボディコンバット60 中田 (60) 定員80名
- スタジオ A: 8:20～9:05 ボディステップ45 得能 (45)
- スタジオ A: 9:25～10:10 ボディパンプ45 番匠 (45)
- スタジオ B: 10:00～10:45 ホットYOGA45ek 長山 (45)
- スタジオ B: 11:15～12:15 フラダンス 竹澤 (60)
- スタジオ B: 12:35～1:20 エイムいきいき筋力トレーニング 多賀 (45)
- スタジオ B: 1:45～2:15 LES MILLS CORE 小出 (30)
- スタジオ B: 3:40～4:25 ホットYOGA45do 中村 (45)
- スタジオ B: 7:00～7:45 ホットYOGA45do 山本（千） (45)
- スタジオ B: 有料 8:30～9:00 GRIT週替わり 中田 (30) 定員15名
- ジム: 有料 11:00～12:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 8:00～9:00 スモールスクール (60)
- スイミング: 有料 11:00～12:00 水泳スクール（中級） 直江 (60)
- スイミング: 有料 4:30～6:30 Jr.水泳スクール
- ウォーキング: 10:00～10:45 アクア45 松永 (45)
- ウォーキング: 11:00～11:30 ヘルシーウォーキング 松永 (30)
- ウォーキング: 1:30～2:15 アクア45 松永 (45)
- ウォーキング: 8:00～8:45 アクア45 中川(秀) (45)

### 木曜日

- スタジオ A: 10:00～10:45 メガダンス45 福島 (45)
- スタジオ A: 11:15～12:00 ボディメイクヨガ 神谷 (45)
- スタジオ A: 12:30～1:00 ボディステップ30 厚見 (30)
- スタジオ A: 1:30～2:15 エンジョイエアロ 谷口 (45)
- スタジオ A: 2:35～3:05 ボディアタック30 能村 (30)
- スタジオ A: 3:25～4:10 エンジョイステップ 魁本 (45)
- スタジオ A: 7:00～8:00 ボディパンプ 山本(和) (60)
- スタジオ A: 8:20～9:05 ボディコンバット45 番匠 (45) 定員80名
- スタジオ A: 9:25～10:10 ボディアタック45 能村 (45)
- スタジオ B: 10:00～10:45 エイムいきいき筋力トレーニング 東(智) (45)
- スタジオ B: 11:05～11:50 ベリーシェイプ 東(智) (45)
- スタジオ B: 12:15～1:00 ボディジャム45 箕谷 (45)
- スタジオ B: 1:35～2:35 太極拳 高山(恵) (60)
- スタジオ B: 3:20～4:10 シェイプアップボクシング 中村(俊) (50)
- スタジオ B: 7:00～7:30 LES MILLS CORE 小出 (30)
- スタジオ B: 8:05～8:50 エンジョイエアロ 多賀 (45)
- ジム: 有料 11:00～12:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 12:30～1:30 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 7:00～8:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 8:15～9:15 スモールスクール (60)
- スイミング: 有料 4:30～6:30 Jr.水泳スクール
- ウォーキング: 10:00～10:45 アクア45 太田(由) (45)
- ウォーキング: 1:45～2:30 アクア45 中川 (45)
- ウォーキング: 2:45～3:30 アクア45 中川 (45)
- ウォーキング: 有料 7:45～8:45 水泳スクール（中級） 直江 (60)

### 金曜日

- スタジオ A: 9:50～10:30 ベーシックステップ 松永 (40)
- スタジオ A: 11:00～11:45 エンジョイエアロ 米原 (45)
- スタジオ A: 12:30～1:15 ボディコンバット45 山本(和) (45) 定員80名
- スタジオ A: 1:45～2:35 ラテンエアロ 長山 (50)
- スタジオ A: 3:30～4:20 オリジナルエアロ50 村田 (50)
- スタジオ A: 7:00～7:45 エンジョイエアロ 山崎 (45)
- スタジオ A: 8:10～8:40 LES MILLS CORE 得能 (30)
- スタジオ A: 9:00～9:45 ボディコンバット45 小林 (45) 定員80名
- スタジオ B: 10:00～10:40 ポール (20) ずっと健康ストレッチ (20) 木本 定員30名
- スタジオ B: 11:00～11:45 ボディバランス45＊FX 齊藤 (45)
- スタジオ B: 12:20～1:05 ホットYOGA45ek 窪田 (45)
- スタジオ B: 1:35～2:20 BtoBスタイルコントロール 厚見 (45)
- スタジオ B: 3:00～4:00 ヨーガ 山岸 (60)
- スタジオ B: 8:05～8:35 バレトン 山崎 (30)
- スタジオ B: 8:55～9:55 ヒップホップ 木藤 (60)
- ジム: 有料 11:00～12:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 13:00～14:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 7:00～8:00 スモールスクール (60)
- ジム: 有料 8:15～9:15 スモールスクール (60)
- ウォーキング: 10:00～10:45 アクア45 杉浦 (45)
- ウォーキング: 有料 4:30～6:30 Jr.水泳スクール

### 土曜日

- スタジオ A: 9:50～10:50 ヨーガ 山岸 (60)
- スタジオ A: 11:10～11:55 メガダンス45 北市 (45)
- スタジオ A: 12:15～1:00 ボディステップ45 得能 (45)
- スタジオ A: 1:20～2:10 オリジナルエアロ50 村田 (50)
- スタジオ A: 2:30～3:30 ボディパンプ 番匠 (60)
- スタジオ A: 3:50～4:35 ボディアタック45 得能 (45)
- スタジオ A: 4:55～5:40 ボディジャム45 白松 (45)
- スタジオ A: 6:00～6:45 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- スタジオ B: 10:00～10:40 ベーシックエアロ 北市 (40)
- スタジオ B: 11:00～11:45 BtoBスタイルコントロール 木下 (45)
- スタジオ B: 有料 12:20～1:20 イベントレッスン (60)
- スタジオ B: 1:40～2:10 LES MILLS CORE 得能 (30)
- スタジオ B: 2:50～3:50 ボディバランス 齊藤 (60)
- スタジオ B: 4:20～5:05 ホットYOGA45ek 齊藤 (45)
- プール スイミング: 有料 8:30～11:30 Jr.水泳スクール
- プール ウォーキング: 10:00～10:45 アクア45 直江 (45)
- プール ウォーキング: 1:45～2:30 アクア45 綿谷 (45)

### 日・祝日

- スタジオ A: 10:15～11:00 エンジョイエアロ (45)
- スタジオ A: 11:30～12:30 ボディコンバット ボディパンプ 週替わり (60) ボディコンバットのみ 定員80名
- スタジオ A: 1:00～ 週替わりレッスン
- スタジオ A: 2:30～ 週替わりレッスン
- スタジオ A: 有料 3:45～ イベントレッスン
- スタジオ B: 1:30～2:15 ホットYOGA45ek・do 週替わり (45)
- ウォーキング: 時間・レッスン内容 週替わり 詳細は別紙をご覧下さい。

初心者おすすめ

初心者向け

**Jr水泳スクール（7月～）**

●月・水・木・金曜日
16:00～18:45
●土曜日
8:30～11:45

最大スイミングプール3コース、ジャグジーを使用します。
（※別途ご利用案内POPをご確認下さい。）

**スモールスクール(8月～)**

有料オプションレッスン 有料

運動を習慣化する為に月4回、担当インストラクターと参加者達と目的・目標をもって運動を意欲的に取り組めます。

★日祝・週替わりレッスンのご案内は別紙をご覧ください。
★特別イベントレッスン
土曜日12:20～ 有料
日曜日15:45～
別途、告知致します。
（時間曜日など変更がある場合もございます。詳しくは、別POPをご覧ください。）
★スタジオ参加人数
Aスタジオ　70名
（ボディコンバットのみ80名）
Bスタジオ　40名
（ポールずっと健康ストレッチ